IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren



BIO nach EG-Öko-Verordnung

Bio-Produkte haben's drauf.

Für einen rundum gesunden Start ins Leben spielt die Ernährung eine besondere Rolle. Vielleicht hat Sie bereits der Ernährungskalender für Schwangere und junge Eltern durch die erste Lebensphase Ihres Kindes begleitet. Nach Stillzeit und Breikost kann Ihr Kind jetzt schon am Familienessen teilnehmen. Die ersten Geschmacksvorlieben haben sich herausgebildet, und auch bei der Auswahl der Lebensmittel wollen die Kleinen immer aktiver mitbestimmen.

Viele Eltern machen sich intensiv Gedanken über die richtige Ernährung ihres Kindes. Wie sieht der optimale Speiseplan in diesem Alter aus? Wie geht man mit Nahrungsvorlieben und -abneigungen um? Auf welche Weise kann man ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen? Fettleibigkeit und Diabetes sind längst keine Randerscheinung mehr. Bewegung und ein ausgewogener Speiseplan können entscheidend dazu beitragen, Fehlernährung frühzeitig vorzubeugen.

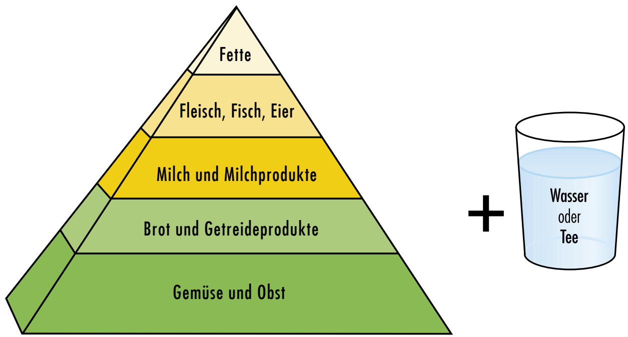
Der Ernährungskalender für Eltern mit Kindern von 2 bis 6 Jahren möchte Sie in diesem Lebensabschnitt als täglicher Ratgeber unterstützen. Alle Empfehlungen basieren auf den neuesten Forschungsergebnissen anerkannter Ernährungsinstitute. Und damit es den Kindern schmeckt, finden Sie viele leckere Rezepte, praxiserprobt und einfach nachzukochen.

Der ökologische Landbau liefert Produkte, bei deren Herstellung Umwelt und Natur besonders geschont und die Tiere artgerecht gehalten werden. In diesem Kalender erfahren Sie an konkreten Beispielen, was Bio-Lebensmittel so wertvoll macht; generelle Informationen rund um den ökologischen Landbau finden Sie am Ende der Broschüre.



Gesund durch den Tag!
Eine bewusste und ausgewogene Ernährung mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln ist die optimale Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Das gilt für alle Lebensphasen. Nutzen Sie als Eltern und wichtigste Vorbilder Ihres Kindes die Chance, Freude an gutem, gesundem Essen von Anfang an vorzuleben. Dies gelingt besonders leicht, wenn Eltern und Kinder gemeinsam essen.
Bezogen auf ihr Körpergewicht brauchen Kinder relativ viel Energie und Nährstoffe. Bewährt haben sich drei Hauptmahlzeiten: Frühstück, Mittag- und Abendessen. Diese werden ergänzt durch zwei Zwischenmahlzeiten: ein zweites Frühstück und ein kleiner Imbiss am Nachmittag. Eine Mahlzeit am Tag sollte möglichst warm sein, zumeist das Mittagessen oder Abendbrot.

Die 3 goldenen Regeln für eine gesunde Ernährung:
- reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel
- mäßig tierische Lebensmittel
- sparsamer Verzehr von fettreichen Lebensmitteln und Süßigkeiten



Die Pyramidenform verdeutlicht den optimalen Mengenanteil der Lebensmittel.



So bleibt Ihr Kind fit:
Kinder brauchen viel Flüssigkeit. Bieten Sie regelmäßig zu den Mahlzeiten Getränke an und stellen Sie auch zwischendurch immer Wasser bereit. Während des Spielens vergessen Kinder manchmal zu trinken. Geeignete Getränke sind Leitungswasser, natriumarmes Mineralwasser, das auch für die Säuglingsnahrung geeignet ist, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Saftschorlen aus 1 Teil Saft und 2 bis 3 Teilen Wasser.

Kinder können jetzt schon prima aus einem Becher oder einer Tasse trinken. Sie brauchen keine Flasche mehr, denn beim Flaschentrinken werden die Zähne stark umspült und sind dadurch kariesanfällig. Dass koffeinhaltige Getränke für Kinder ungeeignet sind, versteht sich von selbst. Viele Getränke wie zum Beispiel Fruchtsaftgetränke, die wegen ihrer Süße von Kindern gerne getrunken werden, sind nicht zu empfehlen. Sie enthalten zu viel Zucker. Ihr Kind gewöhnt sich dadurch an einen sehr süßen Geschmack. Die regelmäßige Zuckeraufnahme führt zu Karies und ist ein Risikofaktor für die Entstehung von Übergewicht.

Pro Tag werden 5 Portionen Obst und Gemüse empfohlen. Diese tägliche Maßeinheit für Gesundheit und Genuss ist auch das Motto der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ (mehr dazu unter www.5amtag.de).

- 1 Kinderhand voll großer, ganzer Früchte (wie 1 Apfel) oder Gemüse (wie 1 Tomate oder 1 kleiner Kohlrabi)
- 2 Kinderhände voll kleiner Früchte
- 2 Kinderhände voll Salat oder zerkleinertes Gemüse (wie grüner Salat und Gurkenstücke)
- 1 Glas Obstsaftschorle oder Gemüsesaft (z. B. Karottensaft)

Niemand soll auf saftige Orangen oder leckere Bananen verzichten, doch auch der heimische Anbau bietet eine Fülle wohlschmeckender Obst- und Gemüsesorten. Kurze Wege schonen die Umwelt. Außerdem wird die heimische Landwirtschaft als wesentlicher Teil unserer Kulturlandschaft gestärkt. Als Verbraucher bekommen Sie erntefrische Lebensmittel aus der Region. Und sparen können Sie auch: Schauen Sie einfach, was gerade Saison hat. Einen Saisonkalender finden Sie auf den Seiten 68 und 69.

Vollkornprodukte und Kartoffeln sollten auf keinem Speiseplan fehlen. Wichtig für Ihr Kind sind außerdem täglich frische Milch und fettarme Milchprodukte, 2- bis 3-mal die Woche fettarmes Fleisch und fettarme Wurst (insg. 245g) sowie 1- mal pro Woche Seefisch (35g). Bei den Fetten empfehlen wir besonders Öle mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren wie Rapsöl und Olivenöl.

Nicht alles, was Ihnen schmeckt, ist auch gut für Ihr Kind. Reduzieren Sie den Konsum von fettreichem Fleisch und Wurst, übermäßig Salzigem, stark gewürzten Speisen, Zucker und Süßigkeiten. Denken Sie auch an die versteckten Fette, die sich zum Beispiel in Doppelrahmfrischkäse und in vielen Brotaufstrichen befinden. Prägen Sie Ihre Jüngsten auf den Geschmack gesunder Lebensmittel. In der Regel mögen sie die Dinge gerne, die in der Familie häufig gegessen werden.



Vegetarische Ernährung

Wer sein Kind vegetarisch, das heißt ohne Fleisch und Fisch, ernähren möchte, muss vor allem auf eine ausreichende Nährstoffversorgung mit Eisen und Jod achten. Der Eisengehalt ist in Fleisch hoch und die Aufnahme besonders gut.

Bei vegetarischer Ernährung sollten eisenreiche, pflanzliche Lebensmittel wie Haferflocken, Hirse, Amaranth, Fenchel und Salat, Erbsen, Bohnen und Linsen mit leckeren, Vitamin-C-haltigen Säften oder Frischobst kombiniert werden. Das verbessert die Eisenaufnahme im Körper. Für einige Kinder ist dies jedoch nicht ausreichend, dann muss Eisen gegebenenfalls extra zugeführt werden. Fragen Sie bitte Ihren Arzt.

Bei der veganen Ernährung wird auf alle tierischen Produkte, also auch auf Milch, Milchprodukte und Eier verzichtet. Diese Kost kann bei Kindern zu schweren körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen führen. Eine bedarfsgerechte Versorgung mit Eiweiß, etlichen Mineralstoffen und Vitaminen ist kaum zu gewährleisten. Bei Verzicht auf Fisch und/oder Milchprodukte sollte mit dem Arzt auch über eine zusätzliche Jodgabe Rücksprache gehalten werden.



Ernährung des Kindes im Alter von 2 bis 3 Jahren

In diesem Alter kann Ihr Kind schon weitgehend selbstständig am gemeinsamen Essen teilnehmen. Die Lebensmittel brauchen nur in mundgerechte Stücke geschnitten zu werden, so zum Beispiel auch Weintrauben. Auf eine zu feste Kruste von Brot und auf harte Nahrungsmittel wie Nüsse und Sonnenblumenkerne sollte jedoch noch verzichtet werden, damit sich das Kind nicht verschluckt.

Frühstück und Abendbrot

können aus Milch (pro Tag 2 kleine Gläser) und einem dünn mit Butter bestrichenen Vollkornbrot bestehen, das je nach Geschmack mit selbst gemachtem Fruchtaufstrich, Käse, fettarmer Wurst oder vegetarischem Aufstrich belegt wird. Ein dekoriertes Brot zum Beispiel mit Tomate oder Gurke in Form von bunten Gesichtern und Figuren sieht verlockend aus. Servieren Sie auch Obst, möglichst als mundgerechte Fruchthäppchen. Viele Kinder lieben Müsli. Mischen Sie Vollkorngetreideflocken mit frischem Obst der Saison, Milch oder Joghurt und gemahlenen Nüssen. Eine Zugabe von Zucker ist nicht notwendig, denn das Obst liefert ausreichend Süße.

Mittagsmahlzeit

Die Mittagsmahlzeit wird zumeist warm gereicht. Wählen Sie als Hauptbestandteile Gemüse oder klein geschnittenen Salat, Kartoffeln, Naturreis oder Vollkornnudeln. Pro Woche sollte Ihr Kind 2- bis 3-mal Fleisch, 1- mal Fisch (etwa 35 g) und 1-mal Ei essen. Die übrigen Mittagsmahlzeiten sind idealerweise vegetarisch und bestehen aus Gemüse, Kartoffeln oder Getreideprodukten. Für die Zubereitung der Mittagsmahlzeit werden 2 Teelöffel Öl empfohlen.

Tipp: Integrieren Sie öfter mal Obst oder Gemüse nach den Ampelfarben in Ihren Speiseplan: Rot: Tomate, Gelb: Paprika, Grün: Wirsing, Lauch. Das sieht lustig aus und ist gesund.

Zwischenmahlzeiten

Schnell zubereitete Zwischenmahlzeiten sind Brot mit Belag, selbst gemachtes Müsli oder Gemüserohkost. Auch Joghurt mögen Kinder gerne. Fertige Fruchtjoghurt-Zubereitungen sind häufig stark gesüßt. Mischen Sie Ihren Joghurt lieber selbst mit Obst der jeweiligen Jahreszeit. Ab und zu darf Ihr Kind natürlich auch Kekse, Kuchen und Süßigkeiten naschen, aber nicht jeden Tag und nicht zu viel davon. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran. In Kapitel 2 finden Sie viele Tipps für einen bewussten süßen Genuss.

„Kinderlebensmittel"

Kinderlebensmittel und Milchsnacks erwecken durch ihre kindgerechte Aufmachung den Eindruck, dass sie gesundheitsfördernd seien und eine Alternative zum Pausenbrot darstellen können. Sie bieten jedoch keine ernährungsphysiologischen Vorteile. Im Gegenteil: Die angebotenen Produkte enthalten häufig große Mengen Zucker und Fett sowie viele überflüssige Aromen und Farbstoffe. Sie sind deshalb den Süßigkeiten zuzuordnen.



Gesunde Alternativen

Statt Kinder-Frühstücksgetreide

selbst zusammengestelltes Müsli – zum Beispiel aus Haferflocken, einem Stück Obst und Milch. So enthält es wesentlich weniger Zucker. Die den Fertigprodukten zugesetzten Vitamine und Mineralstoffe sind bei einer ausgewogenen Ernährung überflüssig und bieten im Vergleich keine gesundheitlichen Vorteile.

Statt süßer Riegel und Schnitten

1 Scheibe Vollkornbrot mit selbst gemachtem Fruchtaufstrich oder Honig und 1 Glas Milch oder selbst gemachte Hafer- oder Fruchtriegel vom Backblech (siehe Rezept Energieschnitte auf Seite 59). Ihr Kind erhält wertvolle Ballaststoffe, Eiweiß und Kalzium und nimmt wesentlich weniger Zucker zu sich.

Tipp: Wenn Sie eine Flockenquetsche haben, kann Ihr Kind sein Müsli selbst quetschen. Das macht Spaß und schmeckt hinterher doppelt so lecker. Auch Naturkostfachgeschäfte mahlen oder schroten Ihr Lieblingsgetreide.

Statt Milchprodukten wie Kinderjoghurt

selbst gemachter Fruchtjoghurt aus fettarmem Naturjoghurt, frischem Obst und eventuell etwas Fruchtdicksaft. Diese Zwischenmahlzeit ist fettärmer, enthält weniger Zucker und keine Zusatzstoffe. Wenn es mal schnell gehen muss, bieten Fruchtjoghurts aus dem Bio-Regal den Vorteil, dass sie ohne künstliche Fruchtaromen auskommen und meist sparsamer gesüßt sind.

Statt süßer Getränke aus dem Handel

Obstsaftschorlen, Früchte- und Kräutertees. Diese Getränke löschen den Durst und sind energiearm.

Tipp: Reine Fruchtsäfte (100 % Frucht) mit ihrem intensiven Geschmack lassen sich optimal zu Schorlen verdünnen.



Getränke	Zucker in g/100 ml	Anzahl der Zuckerwürfel
Cola / Limonade	12 g	etwa 4
Apfelsaft	11 g	etwa 4
Eistee Pfirsich	8 g	etwa 3
Apfelsaftschorle	4 g	etwa 1
Früchtetee / Kräutertee	0 g	0
Leitungswasser / Mineralwasser	0 g	0

1 Zuckerwürfel = 3 g

Was koche ich heute?
Um für Ihre Kleinen auch ohne großen Einkauf abwechslungsreich und individuell kochen zu können, sollten Sie stets einige Lebensmittel vorrätig haben. Bio-Produkte bieten Ihnen nicht nur eine große Auswahl, sondern noch weitere Pluspunkte.

Getreide & Co.:
Weizen und Roggen sind die bekanntesten Getreidearten zum Beispiel in Brot, Müsli oder Mehl. Der ökologische Landbau hat darüber hinaus viele alte Sorten wiederentdeckt. Probieren Sie doch mal Dinkel, Kamut und Einkorn. Auch die Dinkelvariante Grünkern und die Weizenspezialitäten Bulgur und Couscous sind gut verträglich, schnell zubereitet und schmecken sowohl herzhaft als auch in Süßspeisen. Die getreideähnlichen Pflanzen Hirse und Buchweizen sind zudem glutenfrei. Leckere Rezepte finden Sie in Kapitel 5.

Nudeln, Reis: Neben Vollkornnudeln finden Sie auch Hartweizennudeln aus hellem Mehl im Bio-Regal. Kinder mögen meist besonders gern Dinkelnudeln. Produkte aus Buchweizen und Mais sind für alle geeignet, die Gluten oder Weizen nicht vertragen. Die verschiedenen Reissorten unterscheiden sich in Duft, Geschmack, Nährstoffgehalt, Farbe und Form. Reis ist glutenfrei und sehr magenfreundlich. Er kann herzhaft, mild und süß zubereitet werden.

Hülsenfrüchte: Zu den Hülsenfrüchten gehören unter anderem Bohnen, Erbsen, Linsen, Kichererbsen, Sojabohnen und Erdnüsse. Sie liefern viel hochwertiges Eiweiß und Kohlenhydrate, reichlich B-Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe – und das zumeist bei einem geringen Fettgehalt. Hülsenfrüchte können Sie in Suppen, als Grundlage für Brotaufstriche und als Beilage verwenden. Mit Getreide kombiniert liefern sie wertvolle Energie und sättigen langanhaltend.

Kartoffeln, Tomaten, Möhren & Co.:
Regionale Produkte der Saison bringen Frische auf den Teller und schonen die Umwelt. Einen Überblick finden Sie im Saisonkalender auf den Seiten 68 und 69.

Tomaten sollten auf keinem Speiseplan fehlen, weil sie den gesundheitsfördernden Stoff Lycopin liefern. Unser Körper kann Lycopin aus verarbeiteten Tomaten besser aufnehmen als aus frischen. Für Bio-Tomatenpüree und Tomatenmark werden die Tomaten ohne Salzzugabe eingedickt.

Tipp: Probieren Sie Tomatenmark als fettarmen Butterersatz auf dem Käse- oder Wurstbrot.

Eier:

Ei ist nicht gleich Ei! Die Kennzeichnung gibt Ihnen eindeutige Auskunft, woher die Eier kommen. So ist anhand der Nummern „0“ bis „3“ zu erkennen, ob die Eier aus Öko- (0), Freiland- (1), Boden- (2) oder Käfighaltung (3) stammen. Das Länderkürzel dahinter nennt Ihnen das Herkunftsland.

Milch:

Für Kinder ist Milch ein wichtiges Lebensmittel. Sie liefert viel Kalzium, das dem Knochen- und Zahnaufbau dient, und enthält wertvolle Bestandteile wie Vitamin D, Beta-Carotin und Omega-3-Fettsäuren. Frische Vollmilch hat einen natürlichen Fettgehalt von mehr als 3,8 %. Auch fettreduzierte Milchsorten gibt es in Bio-Qualität.

Joghurt, Quark & Co.:

Milchsäurebakterienkulturen sind wichtig für eine gesunde Darmflora. Lassen Sie Ihr Kind daher Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Molke, Butter- oder Schwedenmilch (eine Spezialität aus der Bio-Branche) probieren. Bio-Joghurts enthalten, wenn überhaupt, nur natürliche Aromen. Der Einsatz von gentechnisch hergestelltem Lab ist verboten.

Samen und Saaten:
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne und Sesam bringen wegen ihres hohen Nährstoffgehalts Power auf Ihren Teller und werten jeden Salat auch geschmacklich auf.

Gewürze, Salz:
Bio-Gewürze werden besonders umweltverträglich angebaut und danach schonend getrocknet. Die Behandlung mit ionisierenden Strahlen und der Zusatz von künstlichen Aromen sind tabu. Salz aus Naturkostfachgeschäften ist unbehandelt, ungebleicht und nicht mit Rieselhilfen versehen.

Öl:
Je nach Anwendung können Sie auf herzhafte, milde oder geschmacksneutrale Sorten zurückgreifen. Verwenden Sie zum Braten keine kaltgepressten, sondern hoch erhitzbare Öle wie zum Beipiel Rapsöl.

Hätten Sie's gewusst? Speiseöle aus dem Naturkostladen sind schonend verarbeitet. So bleiben ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe fast vollständig erhalten. Auf die Verwendung von chemischen Lösungsmitteln wird bei der ökologischen Pflanzenölgewinnung bewusst verzichtet.

Hier finden Sie weitere Informationen:

- Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, www.fke-do.de
- Das beste Essen für Kleinkinder, www.aid.de
- www.in-form.de
- www.dge.de
- www.oekolandbau.de
- www.5amtag.de
- www.fitkid-aktion.de
- www.gesundinsleben.de



Ernährung des Kindes im Alter von 4 bis 6 Jahren

Ihr Kind ist nun schon groß und nimmt aktiv an den Familienmahlzeiten teil. Gesunde Kinder haben ein gut reguliertes Hunger- und Sättigungsgefühl. Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte, und bieten Sie immer Getränke an.

Gemeinsame Mahlzeiten können als schönes Ereignis gestaltet werden:

- Nehmen Sie sich Zeit für das Essen und gönnen Sie sich und Ihrem Kind eine entspannte Atmosphäre.
- Essen Sie, wann immer es geht, gemeinsam.
- Decken und dekorieren Sie zusammen mit der Familie den Tisch.
- Einladend angerichtete Mahlzeiten machen so richtig Appetit.
- Seien Sie Vorbild in Sachen Tischmanieren und loben Sie Ihr Kind zum Beipiel für langsames Essen oder dafür, dass es nicht mit vollem Mund spricht. Fangen Sie erst an zu essen, wenn alle am Tisch sitzen.
- Nehmen Sie sich zunächst nur eine kleine Portion und bringen Sie Ihrem Kind bei, es genauso zu machen. Wer anschließend noch Hunger hat, darf sich nachnehmen.
- Zwingen Sie Ihr Kind nie, den Teller leerzuessen. Auch wenn es bestimmte Speisen nicht mag, sollte kein Druck ausgeübt werden. Bitten Sie Ihr Kind jedoch, neue Lebensmittel immer wieder zu probieren.
- Benutzen Sie Essen nicht zur Belohnung, als Trost oder um Ihre Zuneigung zu zeigen.





Beispiele für Frühstück und Abendbrot

- Müsli aus Joghurt, frischem Obst und Getreideflocken
- 1 Glas Milch, 1 Apfel, 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot mit magerer Wurst
- 1 Glas Milch, 1 bis 2 Scheiben Vollkornbrot, fettarmer Käse, Salat
- Nudelsalat mit Tomaten, Gurken und Joghurtdressing

Beispiele für die warme Mahlzeit

- Nudeln mit Tomatensoße und 1 Joghurtdessert
- selbst gemachte Pizza mit Gemüse
- Fisch mit Gemüse (wie Erbsen, Spinat) / Salat und Reis (leckere Fischgerichte: siehe Rezeptteil)
- mageres Fleisch mit Gemüse (wie Paprika, Möhren, Bohnen, Erbsen) und Kartoffeln
- selbst gemachter Linseneintopf

Beispiele für Zwischenmahlzeiten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot mit Quark und Tomaten
- 1 Scheibe Brot mit magerem Käse und Radieschen
- Bananenbrot mit 1 Glas Milch (ein Rezept dazu gibt es auf Seite 46)
- Müsli aus Kefir, Haferflocken und Obst
- ab und zu auch Kuchen und Süßigkeiten

Im vollen Korn stecken besonders viele Vitamine, Mineralstoffe und hochwertige Fette. Bio-Bäcker nutzen die Vielfalt ökologischer Getreidearten und setzen mit großem handwerklichem Können eigene Rezepturen um. Künstliche Aromen sind dabei tabu.

Kampf ums Essen – nein danke!
Auch noch so gut gemeinte Vorschläge werden in diesem Alter manchmal abgelehnt. Kinder wollen eben ihren Willen durchsetzen. Außerdem sehen sie im Kindergarten oder bei Gleichaltrigen neue interessante Produkte. Was können Sie tun, um Ihr Kind dennoch für eine ausgewogene Ernährung zu begeistern?

Nahrungsvorlieben:
„Ich will einen Hamburger essen!"
Viele Kinder mögen besonders gern bestimmte Lebensmittel wie zum Beispiel Nudeln mit Tomatensoße oder Fast Food. Treffen Sie gemeinsam Vereinbarungen, wann und wie oft die Lieblingsspeise gekocht bzw. wie häufig Fast Food erlaubt werden soll. Mit diesem Kompromiss vermeiden Sie den Kampf ums Essen.

Fast Food ist nicht gleich Fast Food. Der Fettgehalt von einfachen Hamburgern, Pommes frites aus dem Backofen oder Pizza mit Spinat ist wesentlich geringer als zum Beispiel von doppelten Cheeseburgern, Pommes frites aus der Friteuse oder Pizza mit Salami. Bereiten Sie Burger und Pizza doch einfach selbst zu. Kinder lieben es, Teig zu kneten und den eigenen Belag auszuwählen. So werden die heimischen Fast-Food-Gerichte viel attraktiver als gekaufte, und Sie wissen genau, was drin ist.

Tipp: Möchte Ihr Kind häufig Pasta essen, variieren Sie die Nudelsorten und die Soßen. Wählen Sie verschiedene Gemüsesorten für die Soße.

„Ich habe keinen Hunger!"
Machen Sie sich bei einem gesunden Kind keine Sorgen, wenn es Ihrer Meinung nach mal zu wenig isst. Solange Wachstum und Körpergewicht im Normalbereich liegen, ist alles völlig in Ordnung. Kinder haben einfach mal mehr und mal weniger Hunger. Das kann von Tag zu Tag, aber auch über Wochen schwanken. Kann Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte, entwickelt es ein gesundes Hunger- und Sättigungsgefühl.

„Ich mag das nicht!“

Kinder lehnen Essen, das sie nicht kennen, oft ab. Probieren Sie die folgenden Empfehlungen aus:

- Lassen Sie Ihr Kind nur mal kosten und loben Sie es dafür.
- Spielen Sie mit Ihrem Kind die „Sinnesspiele“ von Seite 22.
- Akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind einzelne Lebensmittel ablehnt. Häufig schmeckt es dann, wenn die Speise später erneut ohne Zwang angeboten wird.
- Bitten Sie Ihre Familie mitzuspielen und Ihnen zum Beispiel die rohen Gemüse- und Obststücke vom Teller zu stibitzen. Kinder sind neugierig und spielen das Spiel bestimmt mit.
- Stellen Sie gemeinsam den Einkaufszettel zusammen und nehmen Sie Ihr Kind mit zum Einkaufen. Schicken Sie es auf Entdeckungsreise am Obst- und Gemüsestand. Wer hätte gedacht, dass es so viele Sorten gibt?
- Lassen Sie Ihr Kind mitkochen. Das macht Spaß und Appetit!
- Verstecken Sie Gemüse in Suppen und Soßen und bereiten Sie aus Obst Salate und Süßspeisen.
- Kinder essen meist lieber süßliche und milde Gemüsesorten wie Karotten, Erbsen, Blumenkohl, Kohlrabi. Versuchen Sie es mal mit „Rohkost-Pommes“ (Stäbchen) und einem Dip. Oder mit Kohlrabiraspeln in der Lieblingssoße Ihres Kindes. Auch grüner Salat mit Obst kommt meist gut an. Ein Rezept finden Sie auf Seite 49.
- Sind Vollkornnudeln nicht so beliebt, mischen Sie einfach herkömmliche Nudeln darunter. Das sieht lustig aus und schmeckt.

- Fisch ohne Gräten kann mit Gemüse zu Ragout verarbeitet werden (Rezept siehe Seite 51). Fischstäbchen sind fettärmer, wenn Sie im Backofen zubereitet werden. Panieren Sie frischen Fisch selbst mit Vollkornmehl, Semmelbröseln und Ei – für krosse Stäbchen.
- Mit fantasievollen Namen werden Gerichte gleich viel attraktiver für die Kids: zum Beispiel „Zaubertrunk“ statt Früchtetee mit Obstsaft.

Nehmen Sie Ihr Kind mit allen Vorlieben und Abneigungen ernst und finden Sie gemeinsam Kompromisse.

Naschkatzen und -kater

Natürlich darf Ihr Kind auch Süßes essen. Verbote werden leicht gebrochen oder können zu Heißhunger führen. Es geht nur darum, dass es nicht zu viel wird. Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind Regeln zum Naschen wie:

- Es gibt nur einmal am Tag etwas Süßes. Schenken Sie Ihrem Kind eine schöne Naschdose, aus der es sich nach Absprache seine Lieblingsnascherei aussuchen darf.
- Süßes sollte nie unmittelbar vor den Mahlzeiten, am Vormittag oder zum Spielen gegeben werden.
- Lassen Sie keine Süßigkeiten in der Reichweite der Kinder liegen und seien Sie ein gutes Vorbild. Bitten Sie auch in Ihrer Umgebung (zum Beipiel Großeltern, Kindergarten, Nachbarn) um Mithilfe. Viel schönere Mitbringsel als Süßes sind Luftballons, Murmeln, Buntstifte oder ein Gutschein für einen gemeinsamen Ausflug.
- Am besten wählen Sie klein portionierte Produkte. Kinder wollen die Süßigkeit meist ganz aufessen.
- Nach dem Naschen das Zähneputzen nicht vergessen!

Nur etwa 10 % des täglichen Energiebedarfs sollten in Form von Süßigkeiten oder Zucker aufgenommen werden.

Sinnesspiele

Unsere Lebensmittel und unser Essen sind ein Erlebnis für alle Sinne und sprechen diese in ganz unterschiedlicher Weise an. Durch bewusste Wahrnehmung können Geruch, Geschmack, Tastsinn, Hör- und Sehvermögen spielerisch geschult werden. Ihr Kind lernt so, sich lustvoll an neue Lebensmittel heranzutasten.

Riechen

In alten, undurchsichtigen Filmdosen werden Gewürze oder Kräuter wie Pfefferminze und Kamillenblüten gesteckt. Der Deckel wird mit Nadeln durchstochen. Die Fragen zum Duftmemory könnten lauten:

- Kennst du diesen Geruch?
- An was erinnert er dich?
- Ist der Duft angenehm?
- Welchen Duft riechst du besonders gern?

Sie können die Produkte anschließend zur Zubereitung einer Speise verwenden oder aus den Kräutern einen Tee kochen. Lassen Sie Ihr Kind dabei wieder riechen und natürlich auch schmecken.

Schmecken

Ihr Kind soll zunächst erkennen, dass es vier Hauptgeschmacksrichtungen gibt. Stellen Sie dafür unterschiedliche Produkte bereit:

- sauer: Zitronenscheibe, Sauerkirsche
- salzig: Salzstange oder Cracker
- bitter: ein Stück Grapefruit oder Radicchio
- süß: eine reife Birne oder Banane

Mit verbundenen Augen werden nacheinander die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten probiert. Dieses Geschmacksratespiel macht erfahrungsgemäß viel Spaß!

Fragen Sie Ihr Kind:

- Wie schmeckt es? Süß, sauer, salzig oder bitter?
- Um welches Obst / Gemüse handelt es sich?
- Kennst du Gerichte mit diesen Produkten?

Bereiten Sie die Lebensmittel später als Obstsalat bzw. Gemüsespieße mit einem Dip zu oder kochen Sie mit den Zutaten das Lieblingsgericht Ihres Kindes.

Fühlen

Auch durch Tasten können Kinder Nahrungsmittel erkennen. Nehmen Sie dazu einen Schuhkarton, in den von beiden Seiten ein Loch hineingeschnitten wurde, oder einen großen, undurchsichtigen Beutel. Die Löcher im Karton sollten so groß sein, dass Kinder bequem die Hände durchstecken können. Nun darf Ihr Kind unterschiedliche Produkte ertasten, zum Beipiel:

- verschiedene Nüsse
- Knäckebrot oder Zwieback
- Apfel, Birne oder Banane
- Möhre, Gurke, Kohlrabi, Zwiebel oder Zucchini

Hören

Mit geschlossenen Augen soll Ihr Kind ausgewählte Lebensmittel nur an bestimmten Geräuschen erkennen. Für das Hörspiel sind gut geeignet:

- Nuss knacken
- Wasserflasche öffnen
- trinken
- Apfel, Möhre oder Knäckebrot essen

Noch mehr Spaß macht das Spiel, wenn sich auch die Geschwister oder Freunde daran wie bei einem Ratequiz beteiligen.

Sehen

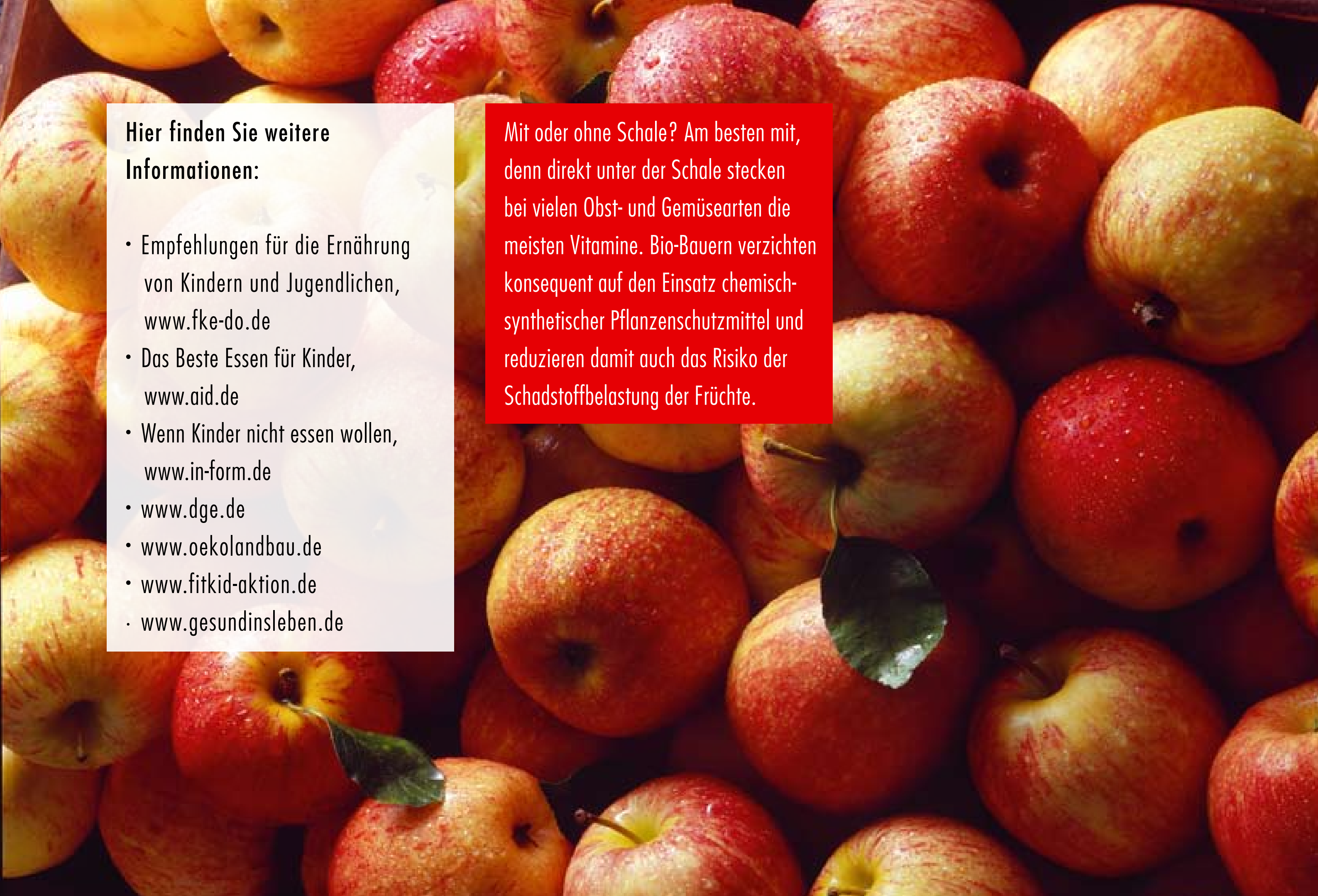
Bei diesem Sinnesspiel beschreibt Ihr Kind ein Lebensmittel, das es sich vorher genau angeschaut hat. Nach dem Prinzip „Ich sehe was, was du nicht siehst“ müssen es die anderen Familienmitglieder erraten.

Oder stellen Sie verschiedene Verarbeitungsstufen beispielsweise eines Apfels dar: den ganzen Apfel, getrocknete Apfelringe, Apfelmus und Apfelsaft. Ihr Kind kann nicht nur die verschiedenen Formen und Farben von Obstprodukten wahrnehmen und Geschmacksunterschiede feststellen, sondern erhält auch einen ersten Einblick in unterschiedliche Verarbeitungsformen.

Das Auge isst mit: Verzieren Sie gemeinsam den Tisch und genießen Sie den frischen Obstsalat, die verschiedenen Nüsse, die bunten Gemüsespieße mit Dip und die Tees in unterschiedlichen Farbtönen.

Unsere Empfehlungen

- Auf Zugabe von Zucker, Honig oder Sirup sollte möglichst verzichtet werden.
- Meiden Sie Speisen mit künstlichen Aromen und Geschmacksverstärkern, schließlich soll Ihr Kind seine Geschmacksnerven ganz natürlich ausbilden können.
- Zwingen Sie Ihr Kind nie zum Essen. Kinder essen unterschiedlich und haben ein natürliches Hunger- und Sättigungsgefühl.
- Setzen Sie Lebensmittel nicht als Belohnung ein. Ihre Jüngsten freuen sich viel mehr über Zeit für gemeinsame Ausflüge, Spiele oder Vorlesen.
- Fett sollte möglichst sparsam eingesetzt werden.
- Würzen Sie mild und salzen Sie das Essen für Ihr Kind möglichst wenig. Empfohlen wird jodiertes und fluoridiertes Speisesalz. Frische Kräuter sorgen für zusätzlichen Geschmack.
- Bieten Sie Ihrem Kind immer ausreichend zu trinken an, jedoch keine zuckerhaltigen Erfrischungsgetränke.
- Frische Lebensmittel und Bio-Produkte tragen zu einer gesunden Ernährung Ihrer Familie bei.
- Seien Sie selbst ein gutes Vorbild. Das ist die beste Voraussetzung, damit Ihr Kind gesund heranwächst.



Hier finden Sie weitere Informationen:

- Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, www.fke-do.de
- Das Beste Essen für Kinder, www.aid.de
- Wenn Kinder nicht essen wollen, www.in-form.de
- www.dge.de
- www.oekolandbau.de
- www.fitkid-aktion.de
- www.gesundinsleben.de

Mit oder ohne Schale? Am besten mit, denn direkt unter der Schale stecken bei vielen Obst- und Gemüsearten die meisten Vitamine. Bio-Bauern verzichten konsequent auf den Einsatz chemisch-synthetischer Pflanzenschutzmittel und reduzieren damit auch das Risiko der Schadstoffbelastung der Früchte.



Vorbeugen gegen Fehlernährung und Übergewicht

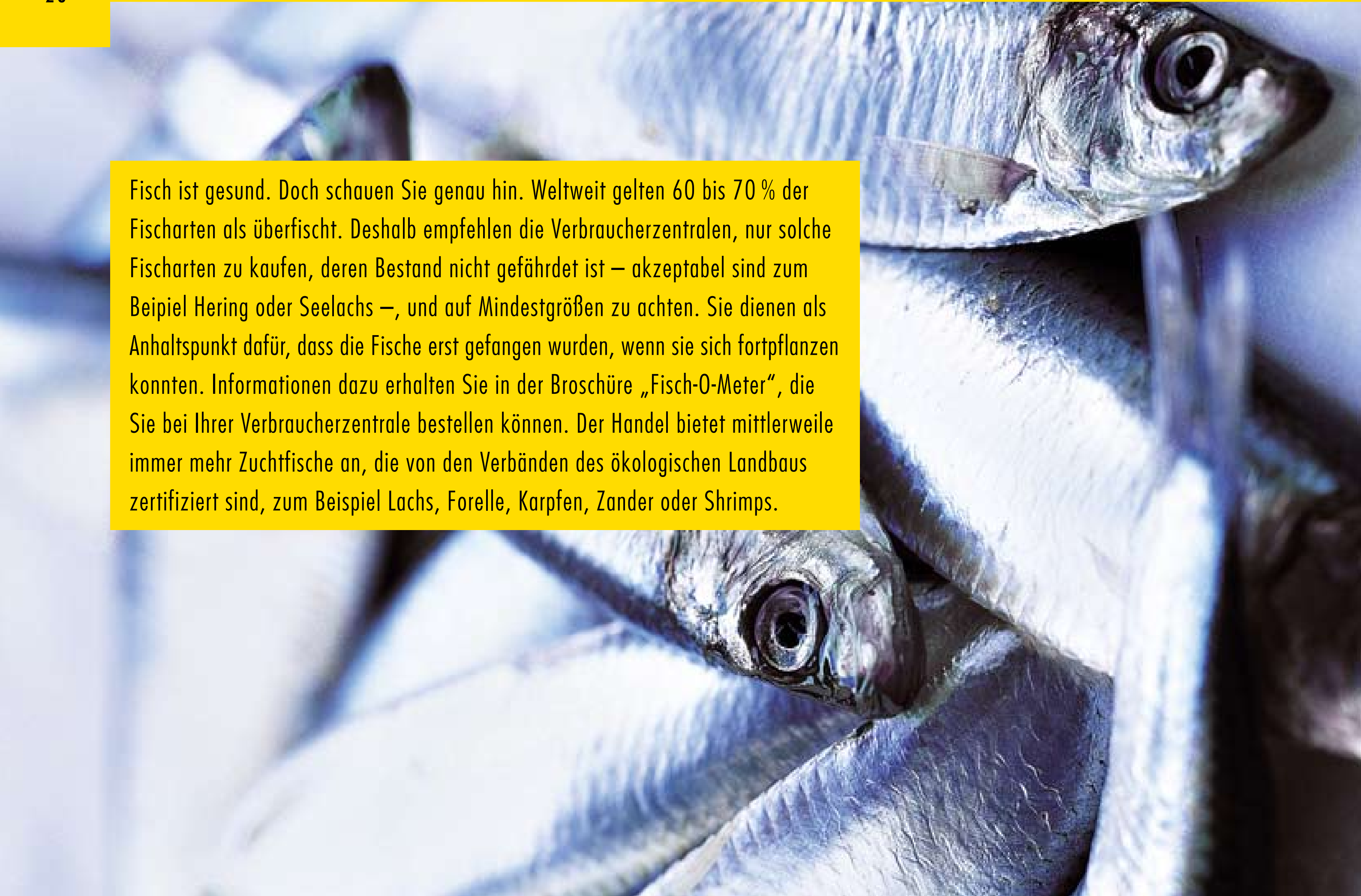
Auch bei uns gibt es immer mehr dicke Menschen. Inzwischen leiden bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche an Übergewicht, und die Anzahl junger Diabetiker steigt. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie als Eltern die Basis schaffen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung. Schon in den ersten Lebensjahren wird der Grundstein gelegt für das spätere Ernährungsverhalten. Vorlieben entwickeln sich und Gewohnheiten festigen sich. Wir möchten Ihnen einige Tipps geben, wie Ihr Kind fit und gesund durchs Leben geht.

Fehlernährung –
wie können Sie vorbeugen?

Kinder brauchen ausreichend Energie und Nährstoffe. Bekommen sie zu viel oder zu wenig davon, kann dies zu Fehlernährung führen. Studien zeigen, dass unsere Kinder immer noch zu viel Fett und zu viele gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln sowie zu viel Zucker, Süßigkeiten, süßen Brotaufstrich, Kuchen und gesüßte Getränke zu sich nehmen. Demgegenüber werden einzelne wichtige Lebensmittel zum Teil nur in unzureichender Menge aufgenommen, zum Beipiel Fisch. Er liefert viel Jod, das für die Bildung der Schilddrüsenhormone wichtig ist. Jodiertes Speisesalz, mit Jodsalz hergestellte Lebensmittel wie Brot und Wurst und 35 bis 50 g Seefisch pro Woche decken den Bedarf Ihres Kindes im Alter von 2 bis 6 Jahren. Gegebenenfalls sind Jodtabletten erforderlich. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

Auch Folat (Oberbegriff für Vitamine mit Folsäurecharakter) muss ausreichend zugeführt werden zur Vermeidung von Schleimhautentzündungen und Magen-Darm-Störungen, zur Vorbeugung gegen Herz- und Kreislauferkrankungen und gegen Blutarmut. Besonders folatreich sind grünes Blattgemüse wie Spinat, Kohl, Sojabohnen, Tomaten, Orangen, Weintrauben und Vollkornprodukte.

Wenn Sie die allgemeinen Empfehlungen dieser Broschüre für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung berücksichtigen, wird Ihr Kind bestens mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.



Fisch ist gesund. Doch schauen Sie genau hin. Weltweit gelten 60 bis 70 % der Fischarten als überfischt. Deshalb empfehlen die Verbraucherzentralen, nur solche Fischarten zu kaufen, deren Bestand nicht gefährdet ist – akzeptabel sind zum Beipiel Hering oder Seelachs –, und auf Mindestgrößen zu achten. Sie dienen als Anhaltspunkt dafür, dass die Fische erst gefangen wurden, wenn sie sich fortpflanzen konnten. Informationen dazu erhalten Sie in der Broschüre „Fisch-O-Meter“, die Sie bei Ihrer Verbraucherzentrale bestellen können. Der Handel bietet mittlerweile immer mehr Zuchtfische an, die von den Verbänden des ökologischen Landbaus zertifiziert sind, zum Beispiel Lachs, Forelle, Karpfen, Zander oder Shrimps.

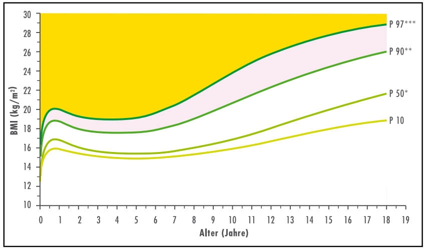
Übergewicht und Untergewicht – wie können Sie es feststellen?

Machen Sie sich nicht zu schnell Sorgen: Ein gesundes Kind hat mal mehr und mal weniger Hunger. Entscheidend ist die körperliche Entwicklung!

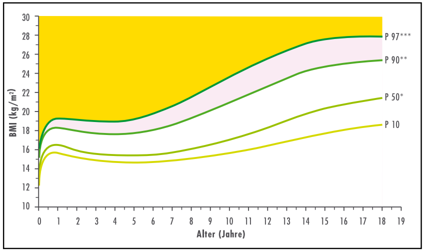
Das Körpergewicht lässt sich mit Hilfe des Body-Mass-Index (BMI) beurteilen. Hierbei wird das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Metern zum Quadrat geteilt.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körperlänge (m) x Körperlänge (m)}}$$

Jungen



Mädchen



Durchschnittswerte für den Body-Mass-Index von Mädchen und Jungen im Alter von 0 – 6 Jahren, Kromeyer-Hauschild, K., Wabitsch, M., Kunze,D. et al., Monatsschrift für Kinderheilkunde, 2001; 149: 807 – 818, * P 50 Durchschnittswert des Normalgewichts der jeweiligen Alters- und Geschlechtsgruppe, ** ab P 90 Übergewicht, *** ab P 97 Adipositas (Fettsucht)

Hat zum Beipiel ein 3-jähriges Mädchen ein Körpergewicht von 15,5 kg und eine Körpergröße von 1 m, beträgt der BMI 15,5 kg/m^2. Beim Vergleich mit den Durchschnittswerten für den BMI für Mädchen erkennen Sie, dass das Kind Normalgewicht hat.

Liegt Ihr Kind auch im Normalbereich (über P 10 und unter P 90), brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen.

Übergewicht liegt vor, wenn das Kind die 90. Perzentile (P 90) überschritten hat, und Untergewicht bei Unterschreiten der 10. Perzentile (P 10).

Wie können Sie Übergewicht vorbeugen?

Bei der Zubereitung

- Bereiten Sie die Mahlzeiten möglichst oft selbst zu. So können Sie verhindern, dass sich über Fertigprodukte versteckte Fette, unerwünschter Zucker oder Geschmacksverstärker einschleichen. Und Ihr Kind lernt den natürlichen Geschmack frischer Lebensmittel zu schätzen.
- Fett lässt sich gut einsparen, wenn Sie eine beschichtete Pfanne bzw. einen Topf mit Dünsteinsatz verwenden oder im Römertopf, Wok, auf dem Grill und im Backofen garen.
- Lassen Sie Ihr Kind mitkochen.

Mit gutem Ernährungsverhalten

Kinder ahmen das Ernährungsverhalten der Eltern nach. Seien Sie ein gutes Vorbild:

- Bieten Sie Ihrem Kind möglichst 5 regelmäßige Mahlzeiten pro Tag und viel zu trinken an, jedoch keine zuckerhaltigen Erfrischungsgetränke.
- Ganz oben auf dem Speiseplan sollten pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte stehen. Bei tierischen Lebensmitteln wie Fleisch und Wurst wird ein maßvoller Verzehr empfohlen (siehe Kapitel 1).
- Die Mahlzeiten sollten an einem festen Ort stattfinden. Vermeiden Sie Selbstbedienung aus dem Kühlschrank.
- Bringen Sie Ihrem Kind bei, gut zu kauen und langsam zu essen. Dadurch kann es sein Essen viel intensiver genießen.
- Hilfreich sind feste Regeln fürs Naschen (siehe Kapitel 2).
- Wenn Sie mit Freude essen, überträgt sich das auch auf Ihr Kind.

Mit Gesprächen und Unterstützung

- Ist Ihr Kind angespannt oder „gestresst“, sprechen Sie mit ihm über seine Sorgen und stärken Sie es bei der Bewältigung.

Die Empfehlungen aus der Einleitung und von Seite 25 sowie regelmäßige körperliche Betätigung sind die beste Grundlage, um Übergewicht vorzubeugen. In Kapitel 1 werden außerdem gesunde Alternativen zu so genannten Kinderlebensmitteln vorgestellt, und in Kapitel 2 finden Sie praktische Tipps rund um das Thema Naschen.

Untergewicht

Während weltweit viele Kinder unterernährt sind, ist Untergewicht bei uns zumeist eine Folge chronischer Krankheiten, wie zum Beispiel Störungen im Verdauungstrakt, oder auf eine psychische Störung zurückzuführen. Hier braucht das Kind dringend ärztliche Hilfe und eventuell eine spezielle Ernährung. Ist Ihr Kind älter, sprechen Sie auch über gängige Schönheitsideale. Schauspieler und Popstars sind häufig extrem dünn, zum Teil sogar magersüchtig. So sollten die Vorbilder Ihrer Jüngsten natürlich nicht aussehen.

Für alle Kinder gilt: Eine ausgewogene, möglichst naturbelassene und vollwertige Ernährung in entspannter Atmosphäre und ohne Druck ist die beste Basis für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung. Sie beugt außerdem Essstörungen wie Magersucht oder Ess- und Brechanfällen vor.



In der folgenden Tabelle sind schmackhafte Alternativen zu fett- und zuckerreichen Lebensmitteln, Süßigkeiten und Knabbereien aufgeführt, die helfen können, Übergewicht vorzubeugen.

Fettreiche und süße Lebensmittel	Alternativen
Chips, Erdnusslocken	(Dinkel-)Salzstangen, Dinkelbrezeln mit Sesam, Salzbrezeln, Knäckebrot, salziges Popcorn, Reiswaffeln
Fettreiche Käsesorten (> 30% Fett i. Tr.)	Fettarme Käsesorten (≤ 30% Fett i. Tr.) wie zum Beispiel Edamer 30% Fett i. Tr.
Soßen mit süßer Sahne (30% Fett)	Soßen mit saurer Sahne (10% Fett), Sahne zur Hälfte und mehr durch Milch ersetzen
Salat-Fertigsoße	Selbst gemachtes Joghurt- oder Essig-Öl-Dressing
Kartoffelsalat mit Mayonnaise	Kartoffelsalat mit Soße aus Joghurt, saurer Sahne oder Essig und Öl
Fettreiche Wurstsorten (Salami, Teewurst)	Fettarme Wurstsorten (zum Beispiel Geflügelwurst)
Frittierte und panierte Lebensmittel	Pommes frites und Paniertes wie Fischstäbchen im Backofen zubereiten, Pellkartoffeln und Fisch natur
Butter, Margarine	Frischkäse, Tomatenmark, fettarme Gemüseaufstriche
Schokolade, Schokokekse	Reiswaffeln mit Schokoladenüberzug, Vollkornkekse, Trockenfrüchte, Fruchtgummis, Russisch Brot Vorsicht: Auch diese Süßigkeiten enthalten Zucker!
Sahneeis	Fruchteis, Fruchtsorbet
Limonaden und Fruchtsaftgetränke	Schorle aus Säften, z.B. Apfelsaft, Traubensaft und Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees
Kinderfruchtquark	Naturquark oder -joghurt mit Früchten, eventuell mit Fruchtdicksaft gesüßt

Gesund durch Bewegung

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und sind körperlich viel aktiver als Erwachsene. Wenn sie sich viel bewegen, verbrauchen sie auch viel Energie – die optimale Vorsorge gegen Übergewicht. Vermitteln Sie Ihrem Kind Freude an einer aktiven und gesunden Lebensweise und fördern Sie seine körperliche Fitness. Wenn Sie Aktivität und Bewegung vorleben und wertschätzen, wird sich das auf Ihr Kind übertragen.

Aktiver Alltag

Häufig sind es die Erwachsenen, die das Kind von seinem Bewegungsdrang abhalten. Benutzen Sie statt Rolltreppe und Fahrstuhl die Treppe, Gelegenheiten hierzu gibt es viele. Gehen Sie möglichst oft zu Fuß oder fahren Sie gemeinsam Rad, sobald Ihr Kind größer ist. Sie sparen nicht nur Benzin und Geld, sondern auch Nerven bei der Parkplatzsuche. Überlegen Sie gemeinsam, für welche Strecken Sie das Fahrzeug stehen lassen können. So wird Ihr Kind unabhängiger und erhält mehr Selbstsicherheit.

Auch in der Stadt lassen sich Grünflächen für Spiel und Spaß finden. Zeigen Sie Ihrem Jüngsten, wo es sich ohne Gefahren bewegen kann. Im Hof oder auf einem ruhigen Fußweg können die Kinder Bälle werfen, Skateboard fahren, inlineskaten, seilspringen, Stelzen laufen, fußballspielen und vieles mehr.

In manchen Kommunen gibt es extra Kinderstadtpläne, auf denen alle Spielplätze eingezeichnet sind.

Neue Erlebnisse, Anerkennung und Gemeinsamkeit motivieren Kinder, sich körperlich zu betätigen. Beteiligen Sie Ihre Jüngsten deshalb schon früh an bewegungsreichen Aktivitäten in Haushalt und Garten, indem Sie zum Beipiel ein eigenes Gemüsebeet oder einen Blumentopf auf dem Balkon bepflanzen dürfen. Auch beim Wäscheaufhängen oder beim Ausräumen der Spülmaschine können Kinder mithelfen.



Aktive Freizeitgestaltung

Fangen Sie früh an, Ihr Kind für Aktivitäten im Freien zu begeistern. Ein Besuch im Wildgehege, eine Kanufahrt, ein Radausflug oder eine abenteuerliche Nachtwanderung machen allen Familienmitgliedern Spaß. Planen Sie fürs Wochenende Ausflüge in die Natur ein und lassen Sie gemeinsam einen Drachen steigen oder ein Holzfloß schwimmen. Schlechtes Wetter sollte Sie nicht abschrecken. Wenn Sie warm eingepackt sind, stört Kinder das meistens gar nicht, und sie können trotz Wind und Regen kein Ende finden. Kinder wollen die Welt entdecken. Kombinieren Sie einen Spaziergang mit einem interessanten Ziel oder mit einer verlockenden Tätigkeit: Auf dem Spielplatz toben, Tiere oder Schiffe beobachten oder buntes Herbstlaub sammeln. Sie können den Spaziergang auch als kleine Rallye oder Pfadfinderspiel gestalten. „Wer entdeckt unterwegs die besten Verstecke?“, „Welches ist das älteste, modernste, schönste Haus?“, „In welchem Garten stehen die größten Bäume?“.

Auch im Haus lassen sich viele tolle Bewegungsspiele durchführen:

- Nachahmen verschiedener Bewegungsformen von Tieren, die laufen, kriechen, springen, hüpfen oder mit den Flügeln schlagen.
- Schattenlaufen: Ein Elternteil läuft durch die Wohnung, das Kind versucht alle Bewegungen wie ein Schatten nachzumachen.
- Kreativ tanzen: verschiedene Schrittkombinationen erfinden und einüben und später den Eltern und Geschwistern vorführen.
- Gummitwist zwischen zwei Stühlen.
- Luftballon stupsen, sodass er nicht den Boden berührt oder einen bestimmten Punkt trifft.
- Balancieren auf einem Seil oder zu zweit aneinander vorbeigehen, ohne das Seil zu verlassen.
- Vielleicht haben Sie ja auch Platz für eine Sprossenwand oder eine Schaukel? Ihre Kinder werden begeistert sein.

Die Zeit vor dem Fernseher, dem Computer oder an der Spielkonsole sollte auf maximal eine halbe Stunde pro Tag begrenzt sein. Schauen Sie gemeinsam fern, dann kann Ihr Kind das Gesehene im Gespräch verarbeiten.

Wenn Ihr Kind mal nichts mit sich anzufangen weiß, motivieren Sie es dazu, Freunde oder Klassenkameraden einzuladen, um gemeinsam zu spielen.

Hat niemand Zeit, zeigen Sie Ihrem Kind, wie es sich alleine beschäftigen kann. Leiten Sie es an zum Malen, Basteln, Handwerken oder Musizieren.

Tipp: Bewegung ist unverzichtbar für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Sie fördert Geschicklichkeit und Wahrnehmung, trainiert die Muskeln und ist gesund für den Kreislauf und das Immunsystem. Bewegung macht fit, lenkt vom Essen ab und gibt Zufriedenheit, weil Glückshormone („Endorphine“) ausgestoßen werden. Außerdem stärkt körperliche Aktivität das Selbstbewusstsein. Planen Sie eine feste Zeit in der Woche für gemeinsamen Sport ein.



Sport

Finden Sie Interessen und Stärken Ihres Kindes heraus und fördern Sie diese. Sport im Verein unter Gleichaltrigen bringt Spaß, schult die soziale Kompetenz und Fairness. Aber auch in der Familie macht Sport den Jüngsten viel Spaß.

Dabei kommt die gemeinsame Bewegung natürlich auch Ihnen als Eltern zugute. Viele Vereine bieten „Eltern-Kind-Turnen" an, wo Sie mit Ihrem Jüngsten zusammen toben können. Ist Ihr Nachwuchs schon 4 oder 5, kann ein Sporttermin am Nachmittag die Selbstständigkeit fördern.

Denken Sie daran, immer genug Getränke bereitzustellen, am besten in Form von Mineralwasser oder Apfelschorle (Saft und Wasser im Verhältnis 1 : 3). Für den Hunger nach dem Sport eignet sich Obst, zum Beispiel eine Banane oder ein Apfel.

Entspannung

Wie alle Dinge können auch Sport und Bewegung übertrieben werden. Wichtig ist, dass Sie für Ihr Kind gleichermaßen Freiräume für Ruhe und Entspannung schaffen, zum Beispiel durch:

- Vorlesen von Kurzgeschichten,
- Fantasiereisen,
- Entspannung bei ruhiger Musik und gemütlicher Beleuchtung.

Schaffen Sie besonders zum Tagesausklang ruhige Situationen mit Ihrem Kind. Sprechen Sie über den Tag und was daran besonders schön war.

Hier finden Sie weitere Informationen:

- aid-Bewegungspyramide für Kinder, www.aid.de,
- www.was-wir-essen.de
- Empfehlungen für die Ernährung von übergewichtigen Kindern – Gemeinsam abnehmen mit optimiX, www.fke-do.de
- www.dge.de
- IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, www.in-form.de
- Arbeitsgemeinschaft Adipositas im Kindes- und Jugendalter AGA, www.a-g-a.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.bzga.de
- Trainermanual. „Leichter, aktiver, gesünder“, www.aid.de
- Entspannung für Kinder, www.bildungsserver.de



Ernährung bei Allergien

Allergien
Jedes dritte Kind leidet heutzutage unter allergischen Reaktionen gegen bestimmte körperfremde Substanzen. Bei etwa 4-6 % der Kinder ist dies auf Nahrungsmittel zurückzuführen.

Unter einer Nahrungsmittelallergie wird eine krankmachende Überempfindlichkeit zumeist gegen körperfremdes Eiweiß (Allergene) verstanden. Es handelt sich dabei um eine Reaktion des Immunsystems. Die Symptome reichen von Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Ekzemschüben (Neurodermitis) und Verschlimmerung von Asthma bis zu lebensbedrohlichen Reaktionen.

Zu den häufigsten Allergenen im Kindesalter zählen Hühnerei-, Kuhmilch-, Weizen-, Soja-, Erdnuss- und Haselnusseiweiß. Zumeist reagieren die Kinder jedoch nur auf ein oder zwei Allergene. Eine allergische Reaktion kann sich unmittelbar nach dem Verzehr eines Lebensmittels bemerkbar machen, aber auch erst nach 2 bis 48 Stunden.

Grundsätzlich kann fast jedes Lebensmittel eine Allergie auslösen. Entscheidend für die Erkennung einer Nahrungsmittelallergie und die richtige Behandlung Ihres Kindes ist eine sichere Diagnose, die nur durch einen Arzt gestellt werden kann. Liegt tatsächlich eine Nahrungsmittelallergie vor, sollten Sie auch eine Ernährungsberatung aufsuchen. Nur eine individuelle Diät kann Ihrem Kind wirklich helfen und verhindern, dass es zu einer Unterversorgung an Energie und Nährstoffen kommt.

Nahrungsmittelallergien im Säuglings- und frühen Kindesalter verschwinden häufig wieder. Ganz wichtig ist es daher, in regelmäßigen Abständen eine erneute Diagnose vom Arzt durchführen zu lassen.

Schützen Sie Ihr Kind vor unbegründetem Verzicht auf Nahrungsmittel.
Pauschale Empfehlungen wie der Verzicht auf alle tierischen Lebensmittel oder Süßigkeiten helfen Ihrem Kind nicht, sondern verschlimmern nur sein Leiden. Für eine gesunde Entwicklung braucht Ihr Kind einen möglichst unbeschwerten Umgang mit gewohnten und neuen Lebensmitteln.

- Wenige Kinder reagieren auf Zusatzstoffe (zum Beipiel künstliche Farb- und Konservierungsstoffe) in der Nahrung. In solchen Fällen kann es hilfreich sein, auch bestimmte Süßigkeiten wegzulassen.
- Fleisch wird fast immer vertragen; Allergien sind selten.
- Zucker an sich ruft keine Allergie hervor.

Weitere Ursachen für Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Symptome wie Erbrechen, Übelkeit und Bauchschmerzen können auch andere Ursachen haben:
- Lebensmittelvergiftungen
- Krankheiten, wie Milchzucker- oder Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)

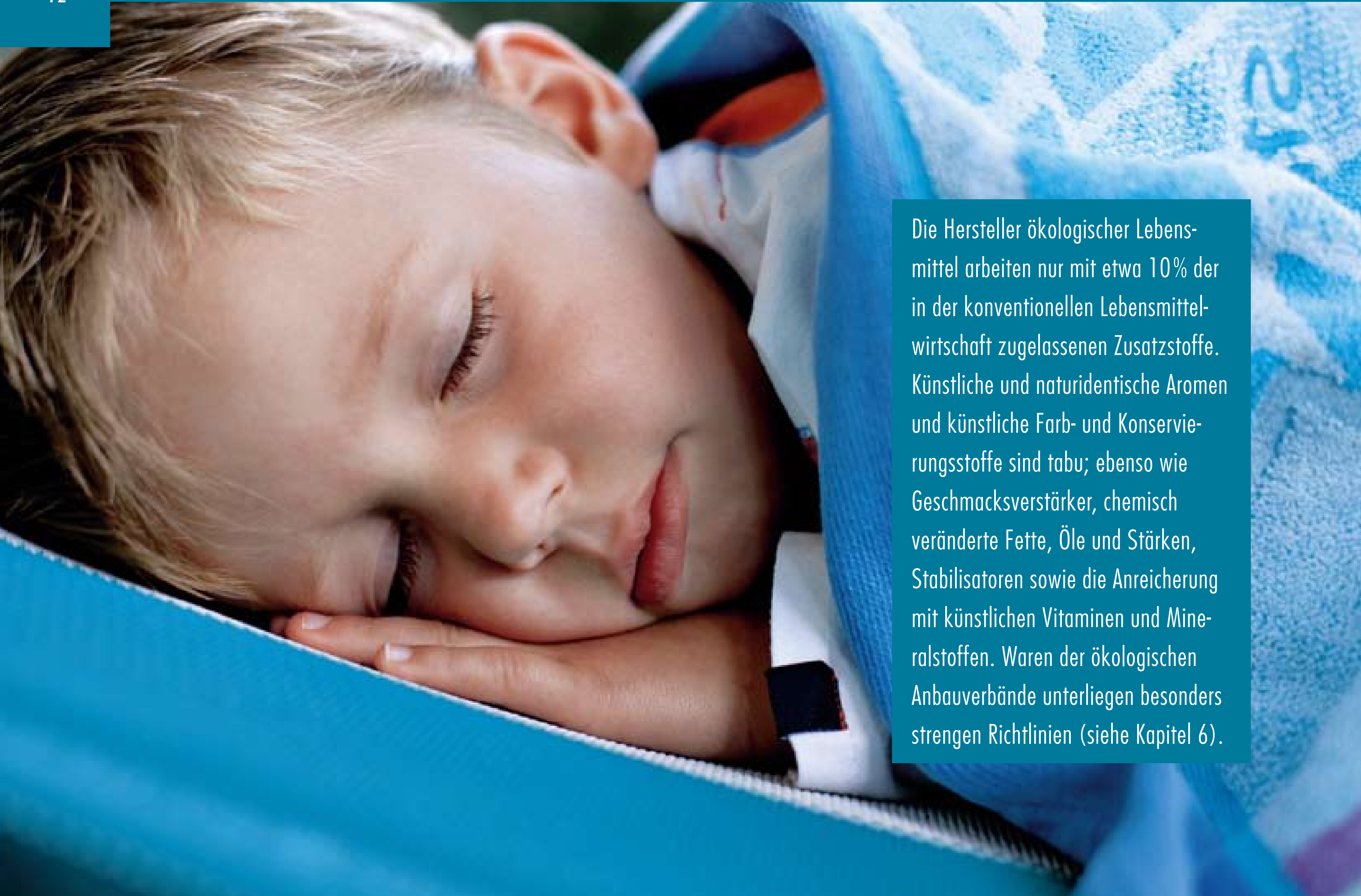
Lassen Sie Ihr Kind vom Arzt untersuchen und holen Sie sich professionelle Beratung.

Die Zutatenliste gibt Auskunft.
Die Zutatenliste verrät, was in unseren Lebensmitteln steckt. Der Gesetzgeber schreibt vor, dass die Bestandteile der Menge nach in absteigender Reihenfolge aufgeführt werden. Bei wichtigen Inhaltsstoffen müssen konkrete Mengen genannt sein: Bei Fischstäbchen beispielsweise: „Fisch (65 %)“, die anderen Zutaten brauchen nicht mit Prozentangaben versehen zu werden.

Auch wenn das Wort Zucker nicht in der Zutatenliste auftaucht, können viele zuckerartige Verbindungen enthalten sein, wie Saccharose (Haushalts-, Rohr- oder Rübenzucker), Glukose oder Dextrose (Traubenzucker), Glukosesirup (Traubenzuckersirup), Fruktose (Fruchtzucker) oder Maltodextrin (Malzzucker-Verbindung), Laktose (Milchzucker), Invertzucker (Mischung aus Glukose und Fruktose), Maltose (Stärkezucker) oder Honig.

Zusatzstoffe müssen auf der Verpackung angegeben werden, zum Beispiel „Farbstoff E 124“.

Die 14 Hauptauslöser für allergische und andere Überempfindlichkeitsreaktionen müssen auf der Produktverpackung gekennzeichnet sein. Können bei der Herstellung „Verunreinigungen“ mit diesen Stoffen nicht vermieden werden, kann ein Warnhinweis gegeben werden: „Kann Spuren von Milch enthalten“ oder „Spuren: Milch“. Zöliakie-Patienten können sich nach dem „Glutenfrei-Siegel“ richten.



Die Hersteller ökologischer Lebensmittel arbeiten nur mit etwa 10% der in der konventionellen Lebensmittelwirtschaft zugelassenen Zusatzstoffe. Künstliche und naturidentische Aromen und künstliche Farb- und Konservierungsstoffe sind tabu; ebenso wie Geschmacksverstärker, chemisch veränderte Fette, Öle und Stärken, Stabilisatoren sowie die Anreicherung mit künstlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Waren der ökologischen Anbauverbände unterliegen besonders strengen Richtlinien (siehe Kapitel 6).

Hier finden Sie weitere Informationen:

- Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen, www.fke-do.de
- Allergisch auf Essen? Ratgeber bei Lebensmittelunverträglichkeiten, www.aid.de
- www.dge.de
- www.oekolandbau.de
- Deutsche Zöliakiegesellschaft e. V., Stuttgart: www.dzg-online.de
- Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde, www.bll.de
- Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin: www.bfr.bund.de
- Robert Koch Institut, Berlin: www.rki.de
- AWMF (Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie, DGAI), Leitlinie Allergieprävention (Nr. 061/016 unter www.leitlinien.net)

Abwechslungsreiche Rezepte für den ganzen Tag

Nachfolgend finden Sie eine Sammlung von erprobten Kinderrezepten. Wir wollen Ihnen Anregungen geben, mal etwas Neues für die ganze Familie auszuprobieren, das arm an gesättigten Fettsäuren ist und reich an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Die Gerichte sind schmackhaft und einfach in der Zubereitung.

Lassen Sie Ihr Kind mithelfen: Obst und Gemüse waschen, Zutaten in den Topf geben, mit dem Löffel umrühren und – ganz wichtig – abschmecken. So lernt Ihr Nachwuchs den natürlichen Geschmack der Lebensmittel kennen.

Convenience-Produkte, wie zum Beispiel ein Fertigmenü in Rahmsoße, sollten möglichst selten auf dem Speiseplan stehen. Es spricht aber nichts dagegen, bestimmte Tiefkühlgemüse, zum Beispiel Spinat oder Bohnen, stets vorrätig zu haben, um diese nach Lust und Laune einzusetzen. Vergleichen Sie den Geschmack von Fertigprodukten mit dem von frisch gekochten Speisen, Sie werden den Unterschied schmecken! Selbst gemachten Obstsalat mit Grünkern (Rezept auf Seite 56) oder frisch zubereiteten Milchreis mögen Kinder nicht nur mittags als Dessert, sondern auch nachmittags als leckere Zwischenmahlzeit.

Frühstück / Abendbrot

- Bananenbrot
- Apfelschmaus
- Birnenquark mit Knusperflocken
- Kleine Brottürme

Salate

- Bulgursalat
- Eisbergsalat „Süßes Früchtchen“
- Körnis Möhrensalat
- Rote-Bete-Salat „Pink Lady“

Mittagessen

Suppen und Eintöpfe

- Hühnerkraftsuppe
- Reiscremesuppe

Gerichte mit Fisch

- Piratentopf
- Fischragout „Käpt’n Seebär“
- Nudeln mit Räucherlachs

Gerichte mit Fleisch

- Putenbraten mit Apfelsoße
- Baumeister-Auflauf
- Westernburger
- Hackbällchen aus dem Morgenland

Vegetarische Gerichte

- Gemüsespieße mit Räuberdip
- Auflauf für starke Kerle
- Sportskanonen-Lasagne

Desserts

- Kerniger Obstsalat
- Bananen-Reis-Creme
- Sindbads Orangensalat
- Süßer Reissalat

Zwischengerichte

- Überraschungs-Wrap
- Energieschnitten
- Käsebrot mit Apfel
- Hafer-Nuss-Cookies



Abkürzungen: Bd. = Bund; TL = Teelöffel; EL = Esslöffel; L = Liter; Msp. = Messerspitze; Sch. = Scheibe; TK = Tiefkühl; Pkg. = Packung; Spr. = Spritzer

Frühstück / Abendbrot

Bananenbrot

Zutaten für 1 Portion:

2 EL Hüttenkäse, 1 EL Haselnüsse, gemahlen, 1 Sch. Hafervollkornbrot, 1 Banane, klein, eventuell 1 Tropfen Ahornsirup

Zubereitung: 1 EL Haselnüsse mit dem Hüttenkäse vermischen. Abschmecken und eventuell Ahornsirup zufügen. Hafervollkornbrot mit der Hüttenkäsemischung bestreichen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen. Mit den restlichen Haselnüssen bestreuen.

Apfelschmaus

Dauer: 10 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
500 g Naturjoghurt, 2 EL Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Rohrohrzucker, 1 Apfel, 1 EL Haselnüsse, gemahlen
Zubereitung: Joghurt, Orangen- und Zitronensaft mit dem Rohrohrzucker cremig rühren. Den Apfel waschen und mit Schale direkt in den Joghurt raspeln, vermischen und die gemahlenen Haselnüsse unterrühren.

Tipp: Bio-Nüsse werden vor dem Mahlvorgang geröstet und sind dadurch besonders aromatisch.



Birnenquark mit Knusperflocken

Dauer: 10 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
2 EL kernige Hafer- oder Dinkelflocken, 1 EL Honig, 1 EL Kokosraspel, 200 g Magerquark, 4 EL Milch, 1 Birne, reif und aromatisch, 2 EL Birnendicksaft
Zubereitung: Honig in einer beschichteten Pfanne vorsichtig erhitzen. Haferflocken hinzugeben und unter Rühren goldbraun rösten. Honigflocken abkühlen lassen und mit Kokosflocken bestreuen. Magerquark und Milch glatt rühren. Birne waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Unter die Quarkmasse heben. Birnenquark mit Knusperflocken bestreuen und servieren.

Kleine Brottürme

Dauer: 20 Minuten, Zutaten für 1 Portion:
150 g Magerquark, 1 EL saure Sahne, 1 EL Paprikapulver, edelsüß, je 1 gelbe, rote, grüne Paprikaschote, 1 Zwiebel, klein, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Sch. Roggenvollkornbrot, 1 Sch. Weizenvollkornbrot
Zubereitung: Quark, saure Sahne und Paprikapulver cremig rühren. Paprikaschoten halbieren, waschen, putzen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Paprika- und Zwiebelwürfel zum Quark geben, durchmischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brotscheiben halbieren. Je eine Hälfte mit dem Paprikaaufstrich bestreichen, die andere darauflegen. Formen gleicher Größe schneiden, zum Beispiel Rechtecke, Dreiecke. Die Hälfte der Formen wiederum auf der Oberfläche mit dem Aufstrich bestreichen und gleiche Formen daraufsetzen.



Salate

Rote-Bete-Salat „Pink Lady“

Dauer: 25 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
1 Zwiebel, 150 g Gartenkresse, 100 g Hüttenkäse, 1 bis 2 EL Zitronensaft, Salz, Fenchel, gemahlen, Koriander und Kümmel, zerstoßen, 200 g Rote Bete, 200 g Äpfel, 20 g Meerrettich, gerieben, 1/2 Bd. Schnittlauch, 4 Salatblätter zum Garnieren

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein würfeln. Gartenkresse mit dem Hüttenkäse vermischen, mit Zitronensaft und den Gewürzen kräftig abschmecken. Rote Bete schälen und gleich in die Hüttenkäsemischung reiben. Äpfel waschen, schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls direkt in den Käse reiben. Geriebenen Meerrettich dazugeben und alles vorsichtig vermengen. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Salatblätter waschen und trocken schleudern. Einen Teller mit einem Salatblatt auslegen und den Rote-Bete-Salat darauf verteilen. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Eisbergsalat „Süßes Früchtchen“

Dauer: 15 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
1/2 Eisbergsalat, 300 g Birnen, 200 g Bananen, 150 g Kiwis, 3 Zitronen, 2 EL Rohrohrzucker, 10 g Öl, je 1 Prise Salz, Pfeffer

Zubereitung: Eisbergsalat halbieren, Strunk entfernen und Salatblätter in kleine Stücke schneiden. Birnen waschen, Bananen und Kiwis schälen. Gesamtes Obst klein würfeln und zum Eisbergsalat geben. Zitronen auspressen. Aus Rohrohrzucker, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade herstellen und über den Salat geben.

Tipp: Sie können alle Sorten Obst, die Sie gerade zuhause haben, verwenden. Gut für Restetage.

Körnis Möhrensalat

Dauer: 20 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
1/2 Zitrone, 150 g saure Sahne, 1 Prise Koriander, gemahlen, 1 Prise Fenchel, gemahlen, Kräutersalz, 1 EL Rohrohrzucker, 1 EL Öl, 3 EL Sonnenblumenkerne, 500 g Möhren, 2 Äpfel, Petersilie

Zubereitung: Zitronenschale abreiben und die Zitrone auspressen. Saure Sahne mit Zitronensaft und Zitronenschale, Zucker sowie den Gewürzen, Kräutersalz und Öl verrühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen. Möhren waschen und schälen, Äpfel waschen. Möhren und Äpfel raspeln und mit den Sonnenblumenkernen in die Salatsoße geben. Kräftig abschmecken. Petersilie waschen, trocken tupfen, hacken und über den Salat geben.

Bulgursalat

Dauer: 35 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
200 g Bulgur, fein, 1 Bd. Petersilie, 1/2 Bd. Minze, 2 Tomaten, groß, 6 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Bulgur in heißem Wasser circa 20 Minuten einweichen. Petersilie und Minze waschen, trocken tupfen und Blätter fein hacken. Tomaten waschen und fein würfeln. Einige Würfel zum Dekorieren beiseitelegen. Aus Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und über den Bulgursalat geben. Mit Tomatenwürfeln garnieren.





Mittagessen / Suppen und Eintöpfe

Hühnerkraftsuppe

Dauer: 45 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
1 bis 2 St. Hühnerbrust od. -schenkel, 1 bis 2 l Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 4 St. Nelken, 1 EL Tomatenmark, 2 Lorbeerblätter, 50 g rote Linsen, 1 Bd. Suppengemüse, 3 Kartoffeln, 1 Kohlrabi, je 1 gelbe und rote Paprika, 3 Tomaten, 1/2 TL Koriander, gemahlen, 1/2 TL Majoran, 50 g Suppennudeln, zum Beispiel Buchstabennudeln, Pfeffer, Salz, Zitronensaft

Zubereitung: Hühnerbrust oder -schenkel in die kochende Gemüsebrühe legen. Zwiebeln schälen, halbieren. 1 Zwiebel mit den Lorbeerblättern und Nelken spicken, die andere in Ringe schneiden. Mit Tomatenmark und Linsen zur Suppe geben und circa 15 Minuten garen. In der Zwischenzeit das Suppengemüse, die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen, putzen, Paprika waschen und alles in kleine Würfel und Stifte schneiden. Gemüse und Gewürze zur Suppe geben und zugedeckt circa 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Tomaten waschen, den Stielansatz der Tomaten entfernen, Tomatenfleisch ebenfalls in Würfel schneiden. Nudeln und Tomatenwürfel hinzufügen und nochmals 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Gespickte Zwiebel herausnehmen.

Tipp: Sie können jedes Lieblingsgemüse Ihres Kindes in diese Suppe tun und statt Nudeln auch Reis wählen. Alternativ zu roten Linsen können Sie auch Tellerlinsen verwenden.

Reiscremesuppe

Dauer: 50 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
*70 g Naturreis, 1 l Gemüsebrühe,
1/4 TL Ingwer, frisch, 1 Msp. Piment,
1 Kohlrabi, 1 Frühlingszwiebel, 1 EL Petersilie*

Zubereitung:
Gemüsebrühe und Reis zum Kochen bringen. Ingwer schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit Piment zum Reis geben. Die Suppe circa 40 Minuten kochen. Mit dem Pürierstab pürieren. In der Zwischenzeit Kohlrabi und Frühlingszwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Einige Frühlingszwiebelstreifen beiseitelegen. Kohlrabi und Frühlingszwiebel zur Suppe geben und 5 Minuten mitköcheln lassen. Petersilie waschen, hacken und anschließend mit den Frühlingszwiebelstreifen garnieren.

Gerichte mit Fisch

Piratentopf

Dauer: 45 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
500 g Kartoffeln, 400 g Möhren, 4 Stangen Sellerie, 40 g Butter, Salz, Pfeffer, Kümmel, gemahlen, Currypulver, 500 ml Fischfond, 500 g Lachs, 100 ml Sahne, 150 ml Milch, 1 Bd. Dill, 4 bis 5 EL weißen Balsamico-Essig

Zubereitung: Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Stifte schneiden. Möhren waschen, schälen und würfeln. Den Sellerie waschen, eventuell die Außenfäden abziehen und die Stangen in Scheiben schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und das vorbereitete Gemüse mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Curry bestreuen. Den Fischfond hinzufügen, alles zum Kochen bringen und circa 15 Minuten garen lassen. Fischfilet unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Fischstücke mit Sahne und Milch zum Gemüse geben und alles bei schwacher Hitze 5 bis 7 Minuten garen. Dill kalt abspülen, klein schneiden und mit dem weißen Balsamico-Essig hinzufügen. Bei Bedarf nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Fischragout „Käpt´n Seebär"

Dauer: 30 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
600 g Seelachsfilet, 100 g Gemüsezwiebeln, 300 g Zucchini, 300 g rote Paprikaschoten, 200 g Champignons, 2 EL Tomatenmark, Saft von 2 Zitronen, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Rohrohrzucker, 2 EL Basilikum

Zubereitung: Fischfilet säubern, mit dem Saft 1 Zitrone säuern, salzen und in große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Zucchini waschen, halbieren (bei der Paprika die Kerne entfernen) und in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Tomatenmark, Salz, Paprikapulver, Pfeffer, Rohrohrzucker, Zitronensaft und die Fischwürfel mit dem Gemüse in einen Topf geben. Im geschlossenen Topf circa 8 Minuten bei mittlerer Temperatur garen. Abschmecken und kurz vor dem Anrichten Basilikum hinzufügen. Falls die Soße zu flüssig ist, mit Mehl binden.

Nudeln mit Räucherlachs

Dauer: 25 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
400 g Nudeln, Salz, 150 g Räucherlachs, 2 Frühlingszwiebeln, 150 ml Milch, 150 ml Orangensaft, 1 EL Stärke, einige Safranfäden, Pfeffer

Zubereitung: Nudeln ins kochende Salzwasser geben und bissfest garen. Räucherlachs in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Milch und Orangensaft in einen Topf geben. Etwas Wasser und die Stärke in einen Schüttelbecher füllen und gut mischen, zur Soße geben und einmal aufkochen lassen. Räucherlachs unterrühren. Safranfäden im Mörser zerstoßen und mit 1 EL heißem Wasser übergießen, ebenfalls zur Soße geben und zum Schluss alles mit Pfeffer abschmecken.

Tipp: Isst Ihr Kind kein oder wenig Gemüse, raspeln Sie Möhren, Kohlrabi etc. klein und geben Sie es in die Soße. Alternativ zu Safran können Sie auch eine Prise Kurkuma zugeben.



Gerichte mit Fleisch

Putenbraten mit Apfelsoße

Dauer 90 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
1 kg Putenbrust, 200 g getrocknete Aprikosen 100 g Mandelstifte, 100 ml Wasser, 30 g Senf, 2 TL Thymian, Salz, Pfeffer, 500 g Äpfel (Boskop, Cox Orange), 20 g Butter, 1 EL Rohrzucker, 125 ml Wasser, 1 Zimtstange, 20 g Senf, Salz, Zahnstocher

Zubereitung: Getrocknete Aprikosen in Wasser mindestens 2 Stunden einweichen. In die Putenbrust eine Tasche schneiden und von innen und außen mit Senf, Salz, Pfeffer und Thymian einreiben. Aprikosen auf einem Sieb abtropfen lassen und mit den Mandeln in die Fleischtasche füllen. Die Fleischtasche mit Zahnstochern zusammenstecken und in eine Auflaufform legen. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 180 Grad circa 70 Minuten garen. Stellen Sie eine Tasse Wasser mit in den Backofen hinein. Für die Apfelsoße die Äpfel schälen, entkernen und grob zerkleinern. In einem Topf Butter zerlassen, Apfelstücke, Zucker, Zimtstange und Wasser hinzufügen und circa 10 Minuten dünsten. Zimtstange entfernen. Alles mit dem Pürierstab pürieren und mit etwas Salz und Senf pikant abschmecken.

Tipp: Haben Sie vergessen, die Aprikosen einzuweichen? Dann schnell die Früchte mit heißem Wasser übergießen und 20 Minuten ziehen lassen.

Baumeister-Auflauf

Dauer: 60 Minuten, **Zutaten für 4 bis 6 Baumeister-Portionen:** *200 g Bandnudeln, gelb, 200 g Bandnudeln, grün, 750 g Fleischtomaten, 200 g gekochter Schinken, 3 Eier, 20 ml Sojacreme oder Sahne, Salz, Pfeffer, 1 Bd. Schnittlauch, 1/2 Bd. glatte Petersilie, 200 g Magerquark*

Zubereitung: Nudeln in Salzwasser bissfest garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden, Schinken würfeln. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch und Petersilie waschen und fein schneiden. Je einen Löffel für den Kräuterquark zurücklegen. Tomatenscheiben in eine gefettete Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch und Petersilie bestreuen und die Hälfte der Schinkenwürfel darübergeben. Jetzt die Nudeln und dann die restlichen Schinkenwürfel und Tomatenscheiben daraufschichten. Die Eier-Sahne-Masse darübergeben. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad circa 30 bis 40 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt ist. Den Frühlingsquark mit den restlichen Kräutern verrühren und kleine Kleckse auf den Auflauf geben. Sofort servieren.

Westernburger

Dauer: 40 Minuten, Zutaten für 4 Portionen: *250 g Bulgur, 1 Zwiebel, groß, 450 g Hack, mager, 1 TL Piment, gemahlen, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Zimt, 2 TL Salz, 2 EL Öl, 1 Bd. Petersilie, 1 Zitrone*

Zubereitung: Bulgur mit heißem Wasser gut bedecken und 20 Minuten quellen lassen. Danach abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken. Nun alle Zutaten vermischen und gut durchkneten. Kleine Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und Frikadellen darin braten.

Tipp: Eignet sich hervorragend zum Mitnehmen oder für Burger. Sie können auch Gemüse mit hineinraspeln.

Hackbällchen aus dem Morgenland

Dauer: 30 Minuten, Zutaten für 4 bis 6 Portionen: *500 g Hackfleisch, 1 Ei, 4 EL Joghurt, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Curry, Salz, Pfeffer, 1/2 L Wasser, 1 TL Salz, 3 EL Butter, 3 EL Mehl, 2 TL Curry, 1/2 l Gemüsebrühe, 100 g Sojacreme oder Milch, 1 säuerlicher Apfel, groß*

Zubereitung: Hackfleisch, Ei und Joghurt miteinander verkneten. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein reiben und zu der Hackfleischmischung geben. 1 TL Salz, etwas Pfeffer und Curry hinzufügen. Aus dem Teig 16 kleine Klöße formen und im Salzwasser 15 bis 20 Minuten gar ziehen lassen. Mehl und Curry in geschmolzener Butter anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Sojacreme dazugeben und aufkochen. Apfel schälen, halbieren, entkernen und direkt in die Soße reiben. Mit Salz, Curry und eventuell Rohrohrzucker abschmecken.



Tipp: Lässt sich sehr gut vorbereiten.



Vegetarische Gerichte

Gemüsespieße mit Räuberdip

Dauer: 45 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
2 Zwiebeln, groß, 2 Zucchini, groß, 75 g Champignons, klein, 1 Paprikaschote, rot, 125 ml Gemüsebrühe, 2 TL Öl, Pfeffer, Saft von 1/2 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bd. Koriander, 5 EL Tomatenketchup, 1 EL Crème fraîche, 1 Msp. Chilipulver, 4 Spieße

Zubereitung: Zwiebeln schälen, halbieren, vierteln. Zucchini waschen und in circa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons putzen. Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Quadrate – ca. 2 cm – schneiden. Gemüsebrühe erhitzen. Gemüse hinzugeben und in der Brühe zugedeckt circa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Gemüsestücke aus dem Topf nehmen, kurz auskühlen lassen und abwechselnd auf die Spieße schieben. Mit etwas Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei etwa 170 Grad circa 10 bis 15 Minuten grillen. Mit Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Für den Dip Knoblauchzehe schälen und sehr fein hacken. Koriander waschen, trocken tupfen und ebenfalls fein hacken. Tomatenketchup und Crème fraîche verrühren, Knoblauch und Kräuter hinzufügen und mit Chili abschmecken.

Tipp: Sie können auch Fisch oder Fleisch mit aufspießen. Nehmen Sie am besten Bio-Ketchup. Kinder-Ketchups enthalten häufig viel Zucker.

Auflauf für starke Kerle

Dauer: 55 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
250 g Bulgur, Gemüsebrühe, Fett für die Form, 4 Fleischtomaten, groß, 1 EL Petersilie, 2 EL Öl, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, 100 g Emmentaler, gerieben

Zubereitung: Bulgur in eine Schale geben und mit Gemüsebrühe begießen, sodass der Bulgur gut damit bedeckt ist. Eine Auflaufform fetten. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Tomatenstücke, Petersilie und Lorbeerblatt hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Circa 25 Minuten in geschlossener Pfanne mit geringer Energiezufuhr zu einer dicken Soße einkochen lassen. Ab und zu umrühren. Eventuell noch Flüssigkeit (Gemüsebrühe) hinzufügen. Auflaufform mit einer Lage Bulgur ausfüllen. Darüber die Tomatensoße geben. Emmentaler darüberstreuen. Nun wieder eine Lage Bulgur usw. Die letzte Lage sollte Tomatensoße mit Käse bilden. Circa 15 Minuten im vorgeheizten Backofen auf 200 Grad, mittlerer Einschub, backen.

Sportskanonen-Lasagne

Dauer: 60 Min., Zutaten für 4 Portionen:
600 g TK-Rahmspinat, 300 g Magerquark, 75 g Schlagsahne, 50 ml Milch, 1 bis 2 Knoblauchzehen, 75 g Parmesan, frisch gerieben, 3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, frisch gerieben, 220 g Lasagneblätter ohne Vorkochen, Butter für die Form

Zubereitung: TK-Spinat auftauen. Knoblauch schälen und fein hacken. Quark mit Sahne, Milch, Knoblauch, 50 g Parmesan und Eiern glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken. Eine rechteckige Auflaufform (circa 1,1 l) dünn mit Butter auspinseln. Einige Löffel Spinat auf dem Boden verteilen, Lasagneblätter darüberlegen, dann die Quarkmasse darauf dünn verteilen. So oft der Reihe nach schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und den Abschluss eine Spinatschicht bildet. Restlichen Parmesan darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad, mittlere Schiene, circa 35 Minuten backen.

Tipp: Lasagneblätter sollten stets bedeckt sein. Sie können statt Spinat auch geraspelte Möhren und gewürfelte Tomaten oder statt Parmesan Gruyère-Käse nehmen.





Dessert

Kerniger Obstsalat

Dauer: 50 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:

50 g getrocknete Aprikosen, 50 g Grünkern, 200 bis 250 ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 Zimtstange, 2 bis 3 Kardamomkapseln, 1 Zitrone, unbehandelt, 2 EL Ahornsirup, 4 Pflaumen, 2 Nektarinen, 1 Apfel

Zubereitung: Aprikosen einweichen. Die Prise Salz in das Wasser geben. Grünkern mit Zimtstange und Kardamomkapseln im Wasser zum Kochen bringen und circa 40 Minuten auf niedrigster Einstellung quellen lassen. Garprobe machen und abkühlen lassen. Zimtstange und Kardamomkapseln entfernen. Schale von der Zitrone abreiben. Zitrone auspressen. Den Saft und den Ahornsirup in eine Schüssel geben.

Inzwischen Obst waschen, Steine bzw. Kerngehäuse entfernen und mit Schale in etwa gleich große Stücke schneiden. Ebenso die Aprikosen. Die Früchte und zuletzt den Grünkern mit der Marinade vermengen. Abschmecken.

Bananen-Reis-Creme

Dauer: 25 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
80 g Naturreismehl, 2 Bananen, groß, 500 ml Milch, 200 ml Sahne, 1 Pkg. Sahnesteif, 60 g Honig (circa 3 EL), Zimt, eventuell 1/2 Zitrone
Zubereitung: Milch mit Reismehl unter Rühren zum Kochen bringen. Auf kleinster Stufe garziehen lassen im geschlossenen Topf. Auskühlen lassen und öfter umrühren, da das Reismehl noch nachquillt. Sahne mit Sahnesteif sehr steif schlagen. Zimt, Zitronensaft und Honig in die Reiscreme rühren und 3/4 der Sahne unterheben. Bananen schälen, 4 Scheiben zur Dekoration beiseitelegen (mit etwas Zitronensaft beträufeln), restliche Bananen in Scheiben schneiden und unter die Masse heben. Portionsweise in Gläser füllen und mit Zimt bestreuen. Mit der restlichen Sahne ein Häubchen auf das Dessert setzen und mit Bananenscheiben dekorieren.



Sindbads Orangensalat

Dauer: 30 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
100 g Couscous, 130 ml Orangensaft, 2 Orangen, 2 rote Äpfel, 1 EL Birnendicksaft, Zimt
Zubereitung: Couscous mit Orangensaft übergießen und circa 20 Minuten quellen lassen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Stifte schneiden. Die Orangen filetieren und klein schneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen. Orangen, -saft und Apfelstifte unter den Couscous heben. Mit Birnendicksaft und Zimt abschmecken.

Süßer Reissalat

Dauer: 50 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
80 g Naturreis, 160 ml Wasser, 1 Prise Salz, 2 Orangen, 200 g getrocknete Aprikosen, 1 kleiner roter Apfel, 150 g Joghurt, 60 g gehackte Mandeln, 1 EL Honig, 1 EL Rohrohrzucker, 1 Zitrone
Zubereitung: Reis trocken in einem Topf anrösten, eine Prise Salz hinzufügen und mit Wasser aufgießen. 5 Minuten auf höchster Energiestufe ankochen, dann circa 40 Minuten auf niedrigster Energiestufe quellen lassen, bis er gar ist. Auskühlen lassen. Zitrone und 1 Orange auspressen. Den Saft mit dem Honig mischen. Apfel waschen, halbieren, entkernen, fein würfeln und zu der Fruchtsaftmischung geben. Aprikosen fein würfeln, die andere Orange schälen, filetieren, klein schneiden und zusammen mit den gehackten Mandeln zu dem Apfel geben. Den ausgekühlten Reis mit dem Obst mischen und abgedeckt kühlstellen. Den Joghurt mit Rohrohrzucker glatt rühren und über den Reissalat geben.



Zwischengerichte

Überraschungs-Wrap

Dauer: 10 Minuten, Zutaten für 1 Portion:
2 EL Frischkäse, 2 TL Milch, 1 TL Gartenkräuter, 1 Gurke (circa 5 cm), 1 Tomate, 1 Wrap (hauchdünnes Fladenbrot), 1 Sch. Aufschnitt, zum Beipiel Putenbrust, 1 Sch. Schnittkäse, zum Beipiel Gruyère, Salat der Saison

Zubereitung: Frischkäse, Milch und Kräuter verrühren. Gurke schälen und klein würfeln. Tomate waschen, das Innere entfernen und klein würfeln. Den Wrap mit der Mischung bestreichen. Aufschnitt und Käse darüberlegen, zusammenrollen und fest in Alufolie einwickeln.

Tipp: Werden Sie kreativ und stellen Sie sich Ihren eigenen Wunsch-Wrap, zum Beispiel auch mit Gemüse, Bulgur und Fleisch, zusammen. Den Frischkäse können Sie nach Belieben mit Senf oder Tomatenmark würzen. Einen Wrap können Kinder auch gut mit in den Kindergarten nehmen.

Energieschnitten

Dauer: 40 Minuten, Zutaten für 15 Energieschnitten:
400 g Möhren, 200 g Apfel, getrocknet, 1 Orange, unbehandelt, 50 g Buchweizen, 25 g Sesamsamen, 25 g Hirse, 100 g Haferflocken, 2 EL Honig, 1 EL Vollrohrzucker, 6 Backoblaten (122 x 202 mm), eventuell Rosinen

Zubereitung: Möhren waschen, schälen und fein raspeln. Apfel klein würfeln. Orangenschale abraspeln und Orange auspressen. Alles in einen Topf geben, bei mittlerer Energiezufuhr zum Kochen bringen und zugedeckt circa 20 Minuten garen. In der Zwischenzeit Buchweizen, Sesam, Hirse und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett rösten. Mischung mit Honig und Vollrohrzucker unter das Möhrenmus ziehen und nochmals aufkochen lassen. Masse auf 3 Oblaten verteilen und mit einem Messer glatt streichen. Dabei öfter die Messerschneide in Wasser tauchen. Eventuell mit Rosinen bestreuen. Oblaten oben auflegen und fest andrücken. Jede Oblate in 5 Streifen schneiden.



Käsebrot mit Apfel

Dauer: 10 Minuten, Zutaten für 4 Portionen:
4 Sch. Vollkornbrot, 100 g Frischkäse, Paprikapulver, 1 Pkg. Kresse, 4 EL Sonnenblumenkerne, 4 Äpfel

Zubereitung: Vollkornbrote mit Frischkäse bestreichen und etwas Paprikapulver darüberstreuen. Kresse waschen, abschneiden und trocken tupfen. Sonnenblumenkerne und Kresse auf dem Brot verteilen. Äpfel waschen, achteln, entkernen und neben das Vollkornbrot legen.

Tipp: Statt Apfel können Sie Ihrem Kind auch andere Rohkost dazulegen.

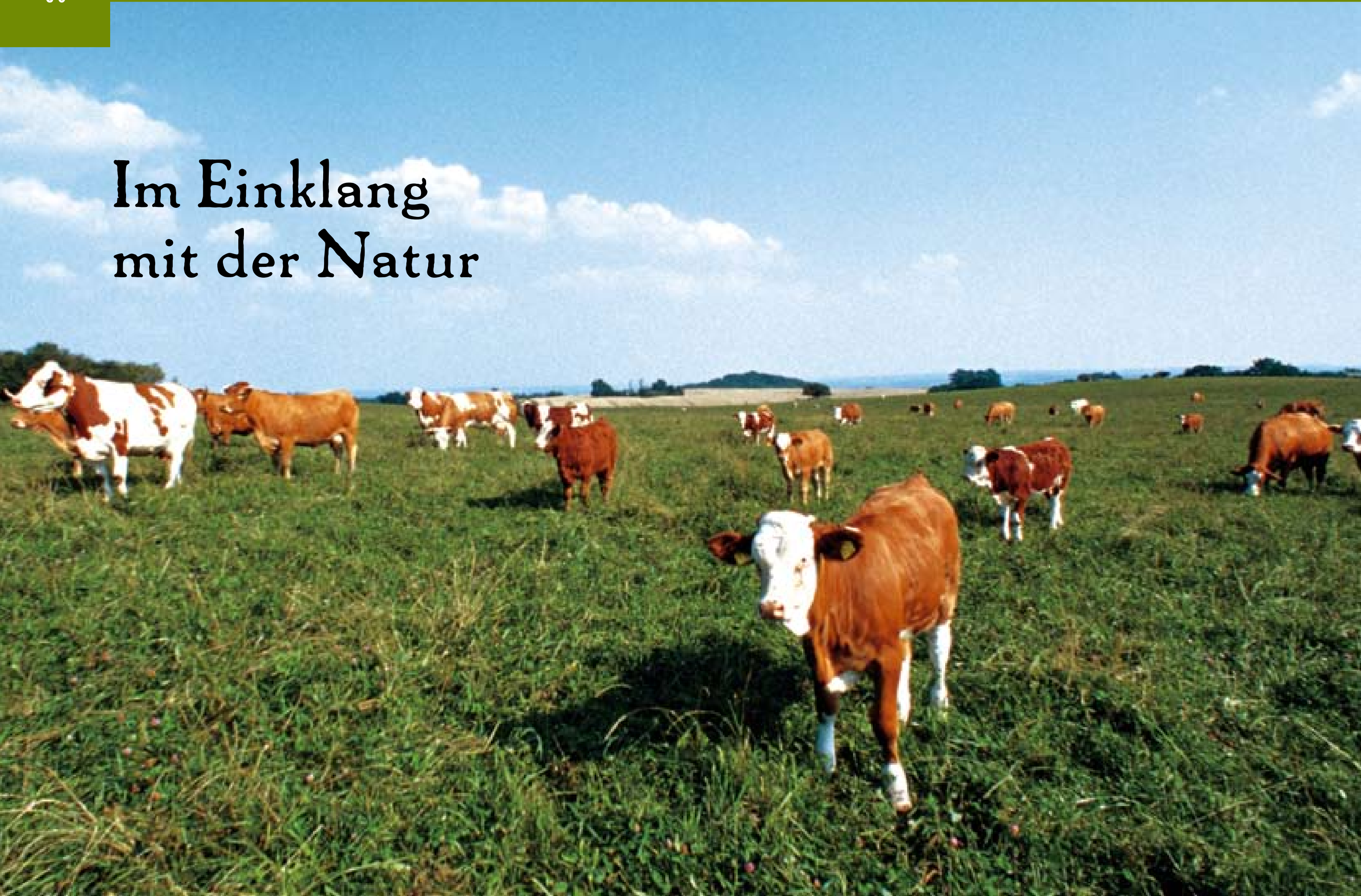
Hafer-Nuss-Cookies

Dauer: 20 Minuten + 30 Min Backzeit, Zutaten:
125 g Butter, 100 g Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, 1 Ei, 100 g Haselnüsse od. Mandeln, gemahlen, 150 g kernige Haferflocken, 2 EL Mehl, 1 TL Backpulver

Zubereitung: Die Zutaten nacheinander verrühren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit etwas Abstand kleine Kugeln setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad circa 15 Minuten backen.

Weitere Rezepte für jeden Geschmack und mit saisonalen Produkten für jede Jahreszeit finden Sie unter www.oekolandbau.de und www.naturkost.de.

Im Einklang mit der Natur



Der Hauptgedanke der ökologischen Landwirtschaft ist ein Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Der landwirtschaftliche Betrieb wird dabei als Organismus mit den Bestandteilen Mensch, Tier, Pflanze und Boden gesehen. Der ökologische Landbau möchte einen möglichst geschlossenen betrieblichen Nährstoffkreislauf erreichen, die Bodenfruchtbarkeit erhalten und mehren und die Tiere artgemäß halten. Ökologischer Landbau und ökologisch erzeugte Lebensmittel bedeuten in Anbau und Produktion:

- kein Einsatz von chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln, stattdessen Anbau von weniger anfälligen Sorten in geeigneten Fruchtfolgen, Einsatz von Nützlingen und mechanische Unkrautbekämpfungsmaßnahmen
- keine Verwendung leicht löslicher mineralischer Düngemittel, Ausbringen von organisch gebundenem Stickstoff vorwiegend in Form von Mist, Gründüngung durch Stickstoff sammelnde Pflanzen und Einsatz langsam wirkender natürlicher Düngestoffe
- artgerechte Tierhaltung, das heißt beispielsweise ausreichend Auslaufflächen, keine Käfighaltung von Geflügel, keine Vollspaltenböden bei der Rinder-, Schaf- und Schweinehaltung, ausreichender Stallkomfort
- Antibiotika dürfen nicht präventiv, sondern nur im Notfall verabreicht werden; nach der Behandlung ist die doppelte gesetzliche Wartezeit einzuhalten, um zu verhindern, dass sich im Endprodukt Rückstände von Antibiotika befinden
- begrenzter, streng an die Fläche gebundener Viehbesatz der Betriebe
- Fütterung der Tiere möglichst mit hofeigenem Futter, wenig Zukauf von Futtermitteln
- kein Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen
- keine Verwendung von chemisch-synthetischen Wachstumsregulatoren

In der Verarbeitung von Bio-Produkten:

- Begrenzung der in der Verarbeitung zulässigen Zusatzstoffe auf nur ca. 10 % der sonst in der Lebensmittelwirtschaft erlaubten Zusatzstoffe
- keine Geschmacksverstärker und Aromen nicht natürlichen Ursprungs
- keine künstlichen Farb- und Süßstoffe
- überwiegend nährstoff- und qualitätsschonende Verarbeitung
- aufwändige Kontrollen und Analysen

Ökologischer Landbau ist besonders auf Nachhaltigkeit ausgelegt. Er erhält und schont die natürlichen Ressourcen in besonderem Maße. So fördert der ökologische Landbau die Humusbildung und das Bodenleben. Die natürliche Bodenfruchtbarkeit verbessert sich. Ökologischer Landbau belastet das Grund- und Oberflächenwasser in der Regel weniger mit Nährstoffen wie zum Beispiel Nitrat. Der Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und das niedrige Düngeniveau reduzieren nicht nur die Gefahr der Gewässerbelastung, sondern fördern auch die Vielfalt des Tier- und Pflanzenlebens. Auf den Öko-Flächen findet man häufig mehr Tier- und Pflanzenarten. Die höheren Humusgehalte der Böden von Öko-Betrieben tragen zur Speicherung von klimaschädigendem CO_2 bei. Der Verzicht auf energieintensiv hergestellte Pflanzenschutz- und Düngemittel führt zu einem deutlich geringeren Energieeinsatz im ökologischen Landbau und trägt damit entscheidend zum Klimaschutz bei.

Die Begriffe „Bio“ und „Öko“, „biologisch“ und „ökologisch“ sind im Zusammenhang mit Lebensmitteln durch die EG-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau gesetzlich geschützt.

Die Kontrolle ist bei Bio-Produkten so umfassend wie bei kaum einer anderen Lebensmittelgruppe. Sowohl Bio-Landwirte als auch alle weiterverarbeitenden Betriebe werden von staatlich zugelassenen Stellen auf die Einhaltung der Vorschriften überprüft. Mindestens einmal im Jahr und zusätzlich auch ohne Anmeldung wird der gesamte Betriebsablauf kontrolliert: die Felder, Ställe, Lager, Verkaufsstätten und die Buchhaltung. Für importierte Bio-Lebensmittel gelten die gleichen strengen Auflagen. Bio-Produkte müssen mit der Code-Nummer der zuständigen Öko-Kontrollstelle (zum Beispiel DE-Öko-001-Kontrollstelle) gekennzeichnet werden. Seit Juli 2010 müssen alle in der EU hergestellten vorverpackten Bio-Lebensmittel das EU-Bio-Logo tragen. Weiterhin muss die Herkunft der Rohstoffe mit „EU-Landwirtschaft", „Nicht-EU-Landwirtschaft" oder „EU/Nicht-EU-Landwirtschaft" gekennzeichnet sein. Das deutsche Bio-Siegel hat einen hohen Bekanntheitsgrad und kann weiterhin eingesetzt werden.

Deutsches Bio-Siegel:

EU-Bio-Logo:

Im ökologischen Landbau wird ein möglichst geschlossener betrieblicher Nährstoffkreislauf angestrebt: Die auf einem Hof gehaltenen Tiere sollen möglichst mit dort erzeugtem Futter ernährt werden; der anfallende Dung dient dem Betrieb zur Nährstoffversorgung der Pflanzen. Viehhaltung und Ackerbau müssen in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.

Durch die strenge Begrenzung des flächenbezogenen Viehbesatzes soll eine Überdüngung der Flächen vermieden und der Futteranbau für den eigenen Betrieb ermöglicht werden.

Die Warenzeichen der Verbände weisen auf die Einhaltung strengerer verbandseigener Vorgaben für Anbau und Verarbeitung hin. Darüber hinaus bieten vielfach Handelsketten Bio-Produkte unter einer eigenen Bio-Marke an. Für diese Bio-Eigenmarken gelten die EG-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau als Mindeststandard.

Vom Landwirt zur Ladentheke

Kinder bekommen einen ganz anderen Zugang zur Natur und zu den Dingen, die sie essen, wenn sie schon früh die Herkunft und Verarbeitung von Nahrungsmitteln erleben können. Ein Ausflug auf einen Bauernhof, in eine Gärtnerei oder Bäckerei wird zur Entdeckungsreise. Hier können Ihre Kinder sehen, woher das Korn für unser Brot stammt oder die Milch für den Joghurt. Es gibt zahlreiche Betriebe, die ihre Hoftore öffnen und einen Einblick hinter die Kulissen ermöglichen. Fragen Sie nach Hoffesten, Tagen der offenen Tür oder Terminen für Betriebsbesichtigungen. Höfe mit Direktvermarktung können auch ohne Ankündigung zu den Öffnungszeiten besucht werden. Die Anbauverbände des ökologischen Landbaus informieren Sie gerne über Adressen und Termine in Ihrer Region. Auch der Deutsche Bauernverband steht Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung.

Bioland | bio kreis | BIOPARK® Ökologischer Landbau | demeter | ECOLAND® | Gäa e.V. Ökologischer Landbau | Naturland | Verbund Ökohöfe®



Möchten Sie mehr über Herkunft und Verarbeitung ökologischer Lebensmittel erfahren?

- Über 200 Demonstrationsbetriebe des ökologischen Landbaus bieten bundesweit unterschiedlichste Veranstaltungen an: vom Fachvortrag über Hofführungen bis zu Events für die ganze Familie (siehe www.demonstrationsbetriebe.de)
- Bio-Produkte in der Mittagsverpflegung von Kindertagesstätten sind kein Tabu mehr. Ansprechpartner, Workshop-Termine und weitere Infos unter www.biokannjeder.de
- Öko-Aktionstage präsentieren mit Hoffesten, Aktionen im Bio-Laden oder Schaukochen in der City ein vielfältiges Programm für alle Altersgruppen.
- Wer noch mehr Bio erleben will, findet Tipps, Infos und aktuelle Termine im Verbraucherbereich des Internetportals von www.oekolandbau.de.

Einkaufserlebnis Bio

Der Einkauf von Bio-Lebensmitteln wird immer einfacher, die Auswahl immer größer. Bio-Produkte sind heute fast überall erhältlich. Probieren Sie aus, wo Ihnen das Einkaufen am meisten Spaß macht.

Beim Bio-Bauern im Hofladen: Nirgends bekommen Sie die Ware so frisch vom Acker wie direkt beim Bauern. Wer etwas Zeit mitbringt, kann Bauernhof pur erleben und köstliche Hofspezialitäten mit nachhause nehmen. Für Ihre Kinder bedeutet ein Bauernhofbesuch ein Abenteuererlebnis besonderer Art, wenn sie beim Kälberfüttern oder Melken zuschauen können.

Versandhandel und Abokiste: Wer es bequem möchte, der kann sich die Waren direkt nachhause liefern lassen. Per Abokiste können Sie die ganze Bandbreite an heimischem Obst und Gemüse kennen lernen. Brot, Aufschnitt und Trockenprodukte können Sie gleich mitbestellen. Bei Lieferrhythmus und Inhalt werden meist Ihre ganz individuellen Wünsche berücksichtigt.

In Naturkostladen, Supermarkt und Reformhaus: Service, persönliche Betreuung und eine große Auswahl an Bio-Lebensmitteln inklusive Convenience-Produkten, wenn's mal schnell gehen muss – all das und noch viel mehr bieten Ihnen die Naturkostgeschäfte. Daneben halten die Läden vielfach Non-Food-Produkte wie Naturkosmetik für Sie bereit.

Die Bandbreite reicht vom kleinen Tante-Emma-Laden um die Ecke über Handwerksbetriebe wie Bio-Bäckerei und -Metzgerei bis zum Bio-Supermarkt. Während die kleineren Geschäfte vor allem auf Beratungskompetenz setzen, punkten Bio-Supermärkte durch eine breite Sortimentsvielfalt. Viele Naturkostgeschäfte und Bio-Supermärkte werden noch von Bauern und Verarbeitern aus der Umgebung beliefert. Reformhäuser verfügen traditionell über eine große



Auswahl an Bio-Lebensmitteln. Und auch konventionelle Supermärkte, Verbrauchermärkte und Discounter führen mittlerweile ein immer breiteres Angebot an ökologischen Produkten.

Auf dem Öko-Wochenmarkt:
Öko-Märkte bieten Frische und Einkaufserlebnis in einem: eine riesige Auswahl an Obst, Gemüse, Brot, Käse und Fleisch, aber auch Küchenkräuter, Oliven oder Blumen. Hier treffen Sie Bauern und Verarbeiter und erhalten wertvolle Infos und Rezepte aus erster Hand. Tipp: Fragen Sie die Erzeuger nach alten regionalen Sorten.

Tipp: Es lohnt sich, auf die Herkunft der Lebensmittel zu achten, denn durch den Kauf saisonaler Ware aus der Region kann man Transportwege reduzieren und zum Klimaschutz beitragen. Zudem wird die heimische Landwirtschaft gestärkt und Arbeitsplätze bleiben erhalten. Davon profitieren auch Naherholung und Tourismus, wenn vielfältige Agrarformen das Landschaftsbild prägen.

Viele Einkaufsmöglichkeiten sind in regionalen Bio-Einkaufsführern aufgeführt, unter www.oekolandbau.de.

Saisonkalender (für heimisches Obst und Gemüse)

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Obst												
Äpfel	▤	▤	▤	▤	▤			☀	☀	☀	▤	▤
Aprikosen							☀	☀				
Birnen	▤							☀	☀	▤	▤	▤
Brombeeren								☀	☀	☀		
Erdbeeren					◺	☀	☀	☀	☀	◺		
Heidelbeeren							☀	☀				
Himbeeren						◺	☀	☀				
Johannisbeeren						☀	☀	☀				
Kirschen, sauer							☀	☀				
Kirschen, süß						◺/☀	☀	☀				
Mirabellen							☀	☀				
Pfirsiche							☀	☀				
Pflaumen								☀	☀			
Quitten										☀	☀	
Stachelbeeren							☀	☀	☀			
Tafeltrauben								☀	☀	☀		
Gemüse												
Blumenkohl				◺	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Bohnen							☀	☀	☀	☀		
Brokkoli					☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Chicorée	▤	▤	▤	▤	▤	▤	▤	▤	▤	▤	▤	▤
Chinakohl	▤	▤	▤	▤	◺	☀	☀	☀	☀	☀	☀	▤
Grünkohl	☀	▤								☀	☀	☀
Gurken: Salat-, Minigurken		⌂	⌂	⌂/△	⌂/△	⌂/△	⌂/△	⌂/△	⌂/△	⌂/△		
Gurken: Einlege-, Schälgurken						☀	☀	☀	☀			
Erbsen						☀	☀	☀	☀	☀		
Kartoffeln	▤	▤	▤	▤	▤	▤/☀	▤/☀	▤/☀	▤/☀	▤/☀	▤/☀	▤
Knollenfenchel						☀	☀	☀	☀	☀	☀	
Kohlrabi					◺/☀	☀	☀	☀	☀	☀	△	
Kürbis	▤	▤	▤						☀	☀	☀	▤
Möhren	▤	▤	▤	▤	▤	▤/☀	☀	☀	☀	☀	☀	▤

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Pastinaken	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware					Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Porree	Lagerware / Freiland	Lagerware / Freiland	Lagerware / Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland
Radieschen				Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	
Rettich	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware / Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Rhabarber			Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland					
Rosenkohl	Freiland / Lagerware	Freiland / Lagerware	Lagerware							Freiland	Freiland	Freiland
Rote Bete	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Rotkohl	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware / Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Schwarzwurzel	Lagerware	Lagerware	Lagerware						Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Sellerie: Knollensellerie	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Sellerie: Stangensellerie					Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	
Spargel				Geschützter Anbau / Freiland	Freiland	Freiland						
Spinat				Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	
Spitzkohl	Lagerware	Lagerware			Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Steckrüben (Kohlrüben)	Lagerware	Lagerware	Lagerware						Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Tomaten: geschützter Anbau						Geschützter Anbau	Geschützter Anbau	Geschützter Anbau	Geschützter Anbau			
Tomaten: Gewächshaus			Geheiztes Gewächshaus	Geheiztes Gewächshaus	Geheiztes / ungeheiztes Gewächshaus	Geheiztes / ungeheiztes Gewächshaus	Geheiztes / ungeheiztes Gewächshaus	Geheiztes / ungeheiztes Gewächshaus	Geheiztes / ungeheiztes Gewächshaus	Geheiztes / ungeheiztes Gewächshaus	Geheiztes Gewächshaus	
Weißkohl	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware / Geschützter Anbau	Lagerware / Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Wirsingkohl	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware
Zucchini						Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland		
Zuckermais								Freiland	Freiland	Freiland		
Zwiebeln	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware	Lagerware / Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Lagerware	Lagerware
Zwiebeln: Bund-, Lauch-, Frühlings-				Geschützter Anbau / Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	

Salate

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Eissalat					Geschützter Anbau / Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland		
Endiviensalat					Geschützter Anbau / Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	
Feldsalat	Geschützter Anbau	Geschützter Anbau	Geschützter Anbau	Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland / Geschützter Anbau	Geschützter Anbau
Kopfsalat, Bunte Salate			Ungeheiztes Gewächshaus	Ungeheiztes Gewächshaus / Geschützter Anbau	Geschützter Anbau / Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Ungeheiztes Gewächshaus	
Radiccio						Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	
Romanasalate					Geschützter Anbau / Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	
Rucola (Rauke)				Geschützter Anbau	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	Freiland	

Sehr geringe Klimabelastung:

Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:

„Geschützter Anbau" (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)

Lagerware

Produkte aus ungeheizten oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:

Produkte aus geheizten Gewächshäusern

Mehr Informationen zum Saisonkalender finden Sie unter: www.vz-nrw.de

verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de

Impressum

Herausgeber:
Bundesanstalt für Landwirtschaft
und Ernährung (BLE)
Geschäftsstelle Bundesprogramm
Ökologischer Landbau und andere Formen
nachhaltiger Landwirtschaft
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Konzeption, Redaktion, Text:
Ökomarkt Verbraucher- und Agrarberatung e. V.
Osterstraße 58, 20259 Hamburg

Wissenschaftliche Leitung:
Hochschule für Angewandte Wissenschaften
Hamburg, Department Ökotrophologie
Prof. Dr. troph. Christine Behr-Völtzer
Lohbrügger Kirchstraße 65, 21033 Hamburg

Autorinnen:
Prof. Dr. troph. Christine Behr-Völtzer
Costanza Müller-Djalili (Dipl. oec. troph.)

Layout/Grafik:
BBDO Berlin GmbH
Aktualisierung durch BLE

Fotos:
BLE, Ausnahmen: Corbis (S. 16, 31),
Getty Images (S. 1-2, 10, 12, 17, 26, 36, 36,
42, 45, 50),
© Fotolia.com: S.3 contrastwerkstatt, S.8 Ella,
S. 10 jeancliclac, S.14 Ray, S.16 Ilike,
S. 31 Schlierner, S.38 Yavgeniy Zateychuk

Druck:
MKL Druck GmbH & Co. KG,
48346 Ostbevern/W
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Initiiert und finanziert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft.

Bestellungen dieser Broschüre bitte direkt an:
Telefonische Bestellnummer: (0 18 05) 77 80 90
Faxbestellnummer: (0 18 05) 55 80 94
(Kosten: Festnetz: 14 Cent/Minute,
Mobilfunknetz: max. 42 Cent/Minute)
E-Mail-Bestelladresse:
publikationen@bundesregierung.de

Weitere Informationen erhalten Sie unter
www.oekolandbau.de.

© BLE Bonn, 2013